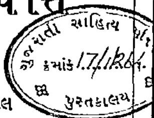
ગુજરાતણોની શરીરસંપત્તિ



: લેખક :

રણુજીત પટેલ

[શ્રી. ડાહ્યાભાઈ જાનીના સત્કાર સાથે]

: પ્રકાશક :

ગૂર્જર ગ્રંથરત્ન કાર્યાલય

ગાંધી રસ્તો : અમદાવાદ

કિંમત દોઢ રૂપિયો

પ્રથમ આવૃત્તિ ૧૯૪૪

પ્રકાશક :
શંભુલાલ જગશીભાઈ શાહ
ગૂર્જર ગ્રંથરત્ન કાર્યાલય
ગાંધી રસ્તો : અમદાવાદ

મુદ્રક :
મણિલાલ કલ્યાણદાસ પટેલ,
શ્રી સૂર્યપ્રકાશ પ્રિન્ટિંગ પ્રેસ
પાચકૂવા, ફુવારા સામે—અમદાવાદ

સ્વરૂપ

આશરે ત્રણેક વર્ષ ઉપર આ લખાણ એક નાના નિબંધ સ્વરૂપે તૈયાર કરવામાં આવ્યું હતું. ઈનામી નિબંધ તરીકેની એ એની મર્યાદા હતી. એ જ અરસામાં લગભગ આ જ વિષય ઉપર પણ નવી દૃષ્ટિ ને જુદી શૈલીએ મુંબઈની "ફાર્બસ સભા" માટે ય તે એક ઈનામી નિબંધ મોકલી આપેલો હતો. શ્રી. મનુભાઈ જોધાણીના વ્યવહારુ ને મીઠા તંત્રીપણાને લીધે એ મર્યાદિત નિબંધને મેં શક્યતમ વિગતોથી વિસ્તાર્યો ને તેમણે એક લાંબી સળંગ લેખમાળારૂપે "સ્ત્રીજીવન"માં લગભગ દોઢ વર્ષ સુધી છપાવ્યો. શ્રી શંભુલાલના શાળા સમભાવ અને સક્રિય સહકારને લીધે જેવો છે તેવો આ નિબંધ આજે પુસ્તકરૂપે પ્રગટ થાય છે.

કાગળની તંગીના આ કાળમાં, મને જુદીજુદી વ્યક્તિઓ અને સંસ્થાઓ તરફથી આ લખાણ તૈયાર કરવામાં જે જે વિગતો મળી ચૂકી છે તેમનો પૃથક ને સ્વતંત્ર આભાર ન માનું તો તે માફ, પણ 'સત્કાર' લખી આપી આ પુસ્તકનો સત્કાર કરવા માટે મારા સ્નેહી શુભેચ્છક શ્રી. ડાહ્યાભાઈ હ. જાનીનો, આ વિષય ઉપર Thesis લખવો હોય તો ય તે અનેકવિધ આંકડા અને નક્કર માહિતીઓ પૂરી પાડવાની તત્પરતા ને તૈયારી બતાવવા માટે શ્રી. મૃદુલા બહેનનો, જ્યાં ત્યાં સમભાવી સૂચનો ને માર્ગદર્શન આપવા બદલ સ્વ. પ્રો. નવલરામ ત્રિવેદીનો ને પ્રો. અનંતરાય મ. રાવળનો અને આ લખાણને આખરી સ્વરૂપ આપી પ્રસિદ્ધ કરવા માટે શ્રી શંભુલાલ તથા શ્રી મનુભાઈ જોધાણીનો આભાર ન માનું તો હું નગુણો જ ગણાઉં.

આવાં લખાણોમાં કલાની અપેક્ષા ન હોય, તેમ જ તેની ઉપેક્ષા પણ ન હોવી જોઈએ. આમાં બહુ નવું નથી તે પણ જાણું છું, ને ક્ષતિઓ નથી એમ કહું તો તો સાહસ ને દંભ કર્યાં કહેવાય; છતાં યે જે છે તે વિશેષે ગુજરાતણોને અને સામાન્ય રીતે ગુજરાતને ચરણે સહર્ષ ને સાદર ધરું છું.

૧-૬-૪૪
ડભોડા

રણજીત એમ. પટેલ

સત્કાર

આ પુસ્તકના લેખક " અનામી " તખ્તલ્લુસથી ઉચ્ચમધ્યમ કોટિના કવિ તરીકે ગૂજરાતમાં "કાવ્યસંહિતા" ના કાવ્યગ્રંથ દ્વારા ચમકયા છે. " દાંતની માવજત " વિષેનું તેમનું પુસ્તક ગુ. વ. સોસાયટીએ છાપ્યું છે. જીવન વિજ્ઞાનના ક્ષેત્રમાં વધુ ફુરસદ મેળવી અભ્યાસ, અવલોકન ને અનુભવ સાધી વ્યવસાય દાવે નહિ પણ વ્યાસંગ (હોબી) દાવે આપણને આથી વધુ વિધેયાત્મક—રચનાત્મકરૂપે આવા વિષયોનું સાહિત્ય આપે તો હું એમને ચઢિયાતા કવિ લેખું. કેમકે સાચું કાવ્ય તો પ્રજાજીવનની કરુણતા નીહાળી પ્રજાનું જીવનકાવ્ય ઘડવામાં ફાળો આપવાનું છે. આપણે આશા રાખીશું કે તે આપણી ધારણા અસૂસ સારી રીતે પાર પાડશે. વિજ્ઞાનને જાણનારામાં લેખનશક્તિ કે ફુરસદ હોતી નથી, સાહિત્યના જ્ઞાતાને એની પડી નથી એવી કરુણાવસ્થામાં આવા, આછા પાતળા પ્રયાસ કેટલા આશ્વાસક ને આવકારદાયક થઇ પડે છે !

> बोद्धार' मत्सरग्रस्ता. पण्डिताः स्मयदूषिता· ।
> यत्र सर्वे विनेतार· तत्र सदा अराजक ॥

આવી અવદશામાંથી ઉગરવા આપણે આવા આછાપાતળા પ્રયાસોને વધાવી લેવા જોઈએ. જો કે આ પ્રયાસ તો ઘણો સ્તુતિપાત્ર ને સબળ છે. તેમાં કેટલાક સાધારણ દોષો રહી ગયા છે, તેમજ સુશોભન અંગે કેટલીક સૂચનાઓ હું અવગણ્ય કરવી દુરસ્ત સમજ્યો છું. જેથી તેનો અમલ તક મળ્યે થઈ શકે, તેમ વાચકમાં નાહકનો બુદ્ધિભેદ પ્રગટે નહિ. વખાણવું કે વખોડવું એ વિવેચક કે જીવનનો હેતુ હોતો નથી. હેતુ તો સમજવા અને સમજાવવાનો છે અને તે પ્રમાણે આના સત્કારમા આ વિષય, એના પ્રકાશન, લોકવિજ્ઞાન વગેરે નવી બાબતો તરફ શકયતમ ભાર મૂકયો છે.

આ લખાણુ નિબંધ, લેખમાળા અને પુસ્તક એમ ત્રણ ભૂમિકા-માંથી પસાર થયું છે. પરંતુ ફુરસદ અને સ્ફૂર્તિને અભાવે બહુ મહત્ત્વના ફેરફાર થઈ શક્યા હોય એમ જણાતું નથી. એના લેખક શ્રીયુત રણુજીત એમ. પટેલ એમ. એ.નો આના સત્કાર માટે મારા ઉપર બેવડો દાવો છે, સંબંધનો તેમ અધિકારનો. સંબંધનો દાવો ય પણ બેવડો છે, શિષ્યનો તથા મિત્રનો! આ લખાણુ લેખમાળારૂપે "સ્ત્રીજીવન"માં પ્રકાશ્યું છે એટલે એણે અમુક વાચક સમુદાયને તો સંતોષ્યો જ કહેવાય. હવે પુસ્તક રૂપે એ જાયુકને માટે વધુ બહોળા સમૂહને સંતોષી શકશે. લેખકનો વિષય વિજ્ઞાન નહિ પણ ભાષાશાસ્ત્ર છે તેમ છતાં, તેમણે જે શ્રમ સાધીને આ પ્રયાસ આટલી કક્ષાએ પહોંચાડયો છે એ એમની શ્રમસહિષ્ણુતા, વિજ્ઞાનપ્રીતિ અને પ્રાગતિક-તાની ઝાંખી કરાવે છે.

આ નિબંધ એના વિષયનો અધૂરો છતાં મધુરો સફળ પ્રયાસ છે એમ હરકોઈ વાચકને જણાઈ આવશે. અલબત્ત, આપણે એ ન ભૂલીએ કે આ પ્રયાસ કોઈ વિદ્વાનનો નથી પણ એક તેજસ્વી વિવત્સુનો છે અને એ લેખે એ ઘણો સબળ અને સફળ ગણાય. એમાં કરેલપણુ હજી ઓછું છે, અનુભવની પાકટતા નથી, પરિશી-લનની પરાકાષ્ઠા નથી એ ખરું, છતાં એમાં શ્રમ, બુદ્ધિ ને લાગણીનો સુભગ સંયોગ તો જણાઈ આવે જ છે.

પ્રકાશકને અભિનંદન આ પુસ્તક–પ્રકાશનનો જશ શ્રી. ગુર્જર ગ્રંથરત્ન કાર્યાલયના સુસંચાલક શ્રી. શંભુભાઈને મળે છે એ જાણી મને આનંદ થાય છે. આપણી પ્રકાશન સંસ્થાઓમાં થોડીક આવા લોકવિજ્ઞાનના પ્રાણુવિષયમાં રસ લેવા મંડી છે, એ ઓછા સંતોષની વાત નથી. એ ઉજ્જવળ ભાવિની આગાહી રૂપ છે. એ સંસ્થાઓના આર્થિક ભાવિની તો જો કે નહિ, પણ પ્રજાના સાંસ્કારિક ને સામાજિક ઉચ્ચ ભાવિની તો અચૂક એંધાણી લેખાય.

મૂઢ વિ. ધીર પ્રકાશકો —પ્રજાને ગમતો રસ શો છે ને શેમાથી વધુમા વધુ મનાઈ ખાઈ શ ાય તેમ છે એ જ વસ્તુ પ્રમાશક સામે રહે એ મૂઢપણ દાખવે છે પ્રજાની પ્રેયોબુદ્ધિને પ પાળવાની તેમની દષ્ટિમા ભીરુતા છે તેમા યોગક્ષેમની રક્ષાની જ નહિ નક્કે તેની યે તળે નફાની ગલમા લપાઈ રહી છે ગૂજરાતી સાહિત્યમા મોટે ભાગે અર્ધશિક્ષિત અને એથીયે ઓછો સગ્મારી છતા કાર્ક્‌ શ્રમ, સાહમ ને કુનેહથી કાવેનો વધુ ભાગે બૃહદ્ ગૂજરાતમા વસતો વેપારીભાઈઓનો વર્ગ ખરીદનાર હોઈ એની રસવૃત્તિને પોરે તેવુ હનકુ અને હળવુ સાહિત્ય જ ઢગમધ છપાયે રહ્યુ છે પણ હવે એ સ્થિતિ પનગાઈ રહી છે અને પનગાવી જોઈએ

પ્રજાશ્રેયના પ્રેમી, ધીર ને સાહસિક પ્રકાશકોને માર્ક ભોગ આપી, અમુક પુસ્તકો પૂરતા થોડે મળતરે સતોખાઈ આવા પ્રકાશનો આગળ ધપાવશે તો તેમણે પણ ખરે જ ગૂજરાતના નવઘડતરમા કીમતી ફાળો આપી અચ્છી સુગમેવા બજાવી ગણાશે સમગ્ર અને સરકારી પ્રજાએ પણ એને વધુ ઉત્તેજન આપતા થવુ જોઈએ લોકવિજ્ઞાનનું સાહિત્ય આપણને બહોળા પ્રમાણમા અને સારા સ્વરૂપમા મળવા લાગશે, વર્તમાન યુગમજો યુદ્ધમા‹ એ જ ક્રાન્તિની આગાહી કરી ગ્યા છે રાષ્ટ્રીય યજ્ઞમા એવી આહૃતિઓ આપવાનો સમય આવી લાગ્યો છે એ ન વિમરીએ લેખકો આપે છે તમ પ્રકાશકોએ પણ આપવો રહ્યો પરિણામે તો કશી આર્થિક હાનિ પણ નથી જ

વિજ્ઞાન સાધનાના સાસા ગૂજરાતમા વિજ્ઞાનના ઉપાસકો જ મૂળે જોઈએ તો કેટલા ઓછા છે? બી એમસી કે એમ એસમી માત્ર વિજ્ઞાનના ઉપાસકો ન ગણી શકાય નમાના કેટલાને વિજ્ઞાનના સશોધન પરિશીલન કે પરામર્શની ટાઈમે ય પડી છે? તેમા ય જીવનમા ખપ લાગે એવા જીવનોપયોગી નજવિજ્ઞાનની (Humanities માનવનાઓ) તો વળી કેટલા હો ને ગ્યાન કે ભાન હશે તે કલ્પવુ મુશ્કેલ નથી. ખરી રીત તો વિજ્ઞાન જ હિ દમા એરી

એકુદી અને એકામ રીતે શીખનાય છે કે એના વિશારદો, શકરાચાર્યે જેમ વૈયાકરણીઓ માટે કટાક્ષ કર્યો છે તેમ કુક્ કરવામા જ એમની બુદ્ધિને વિસારે પાડી દે છે। જેની બુદ્ધિ સ્થિર રહે છે તે પણ પોતાની શાખાના જ રસિયા કે ખા હોય છે આવા એકલશર ને એકલવાયા વીરો કરી કરીને ય શુ કરે ?

વિજ્ઞાન નહિ, સવિજ્ઞાન જીવન એક સળગ સૂત્ર ને અખધ વસ્તુ છે તેના ભાગના પડી શકે નહિ તેમ વિજ્ઞાનનું પણ છે વિજ્ઞાન ખરી રીતે સવિજ્ઞાનના (con-science) રૂપમા છે અને તે રૂપમા ખીલવુ જોઈએ વિજ્ઞાન નહિ પણ વિજ્ઞાનસવાય (Compound Science–Science of Sciences) તરીકે ઉપાસાવુ જોઈએ આવી રીતે વિજ્ઞાન સવિજ્ઞાન રૂપે ભને થોડુ જ મૂળતત્ત્વોરૂપે ય શીખાશે, શીખવાશે ત્યારે આપણા જીવનમા નવા અર્થ ને નના ગૌરવ પ્રાપ્ત થશે આ કોમ્પાઉન્ડ સાયન્સ–સવિજ્ઞાનને Con-science-Conscience કહેનાય ગુજરાતમા તો શુ પણ સારી યે આલમમા Conscience એના બન્ને અર્થોમા ખીલવાની જરૂર છે અતરાત્માના અર્થમા મહાત્માજી કાઈક જગાડી રહ્યા છે અને સવિજ્ઞાનના અર્થમા આપણે નવીન શિક્ષાદીક્ષા દ્વારા જગાડવુ રહ્યુ આપણા મસિયાઈ પ્રાન્તોમા સવિજ્ઞાનવિષયક સાહિત્ય ધપવા લાગ્યુ છે ગૂજરાતમા તે ગળમ ખાય છે કારણ તેની જોઇતી જાણ નથી, બુઝ નથી કદર કે કીમત નથી

સવિજ્ઞાન વિકસાવીએ એક વખત એવો હતો કે જ્યારે આપણે મદિરો બાધના ને નવાણો ગળાનતા હવે એક કાળ એવો આવી લાગ્યો છે કે જ્યારે આપણે શૌચાગારો અને ક્રીડાવિહારો ખોલીએ એવી જ રીતે આપણે આપણા નવલ સાહિત્યમા હવની ને તરકની, વૈવના ને બાયના ટાયલાની જગ્યાએ પ્રાણપોષક સવિજ્ઞાનનું જ સાહિત્ય વધુ વિકસાવીએ એ વધુ શોભાભર્યું અને હિતકર થઈ

પડશે. જીવનપોષક એવા સામાજિક વિજ્ઞાનના (Humanities) કેટલા બધા વિષયો આપણા ભાષા સાહિત્યમાં વણખેડાયલા હજી પડયા છે? આ લડાઈ આપણને જે બીજી લડાઈ ઉપર લાવી મૂકવાની છે તે એ છે કે આપણે કેવળ નવલનાં ધવલ સ્વપ્ન તજી એ સ્વપ્નનાં શિલ્પ ઘડવા સારુ વિજ્ઞાનના-લોકજીવનના વિષયો ચર્ચવા જ પડશે; કેમકે આપણે જો જીવન જીવવું, જીરવવું અને જીતવું હશે તો જીવનની મહાકળાઓ અને જીવનની મહાવિદ્યાઓ પણ આપણે શીખવી ને શીખવવી પડશે. એ માટે સાહિત્યનાં કપરાં ખેડાણો પણ કરવાં પડશે. ગૂજરાતીઓ વેપાર ઉદ્યોગના સાહસોમાં અગ્રણી રહ્યા છે અને રહેશે એવું જો એના ખમીરમાં જ લખાઈ ચૂક્યું છે તો પછી સામાજિક વિજ્ઞાનો જેવી જીવન વિજ્ઞાનની દિશાઓ વિકસાવવામાં તેણે તેની સૂગ કે છોકરવાદી કાઢી નાખવી પડશે. એણે એના વિજ્ઞાનસેવકોને, એનાં વિજ્ઞાનસુતોને અને એનાં વિજ્ઞાનવીરોને બહલાવવા પડશે, આરાધવા પડશે, ઉત્તેજવા પડશે.

લોકવિજ્ઞાનની ગંગા વહાવીએ: વિજ્ઞાન આજકાલ પૂરું સમજાયા વગર ખૂબ ભંડાય છે. તેમ છતાં સુવિજ્ઞાન-સંવિજ્ઞાન-ભદ્રવિજ્ઞાન વિના તો આપણો કોઈ કલ્પે ય આરો વારો નથી. એથી જીવનવિજ્ઞાન-લોકવિજ્ઞાન-માનવતાઓની (Humanities) ખીલવણીની આપણા દેશમાં જલદી ને જબરી જરૂર છે એ આપણે ન ભૂલીએ. પૂ. ગાંધીજી આશ્રમજીવન, ગ્રામઉદ્યોગો વગેરે દ્વારા લોકવિજ્ઞાનના પાયા નાખી રહ્યા છે તે ઉપર આપણે ચણતર લેવાનાં રહે છે. મારું તો અધીનપણે માનવું છે કે જેમ મેં આપણા હિંદી મશહૂર કવિ મારા મિત્ર શ્રીયુત શીયારામશરણજી ગુપ્તાને મારા સંદેશામાં દાયકા પહેલાં લખી આપ્યું હતું કે अगर हिन्दुस्तानका उगारा होनेवाला है तो सिवा लोकविज्ञान वह हरगीज़ नहि हो सकता. **હિંદનો ઉગારો (ઉદ્ધાર તો પછી) લોકવિજ્ઞાન-ગ્રામવિજ્ઞાન વિના કદી જ થઈ શકવાનો નથી.** જે ઘાતક વિજ્ઞાન આંખે ચડયું છે તે તો ખોટી

વહેંચણી અને અર્થલાલસા–સત્તાલાલસાને લીધે છે, પણ જે લોક-વિજ્ઞાન–પ્રાણુવિજ્ઞાન પ્રજાને બચાવવાનું છે તે તો છે તેને તેના આહાર નિહાર, વિહાર વ્યવહારના–તેની જીવનચર્યાના વિષયોને લગતું. આપણે માનવતાથી જ માનવી બની શકીએ. એ માનવતાઓ એ જ આપણાં લોકવિજ્ઞાન. આ લોકવિજ્ઞાનોની જરૂર, લલકારના સાહિત્ય–મોહન કે બીજા બોધન સાહિત્ય કરતા ય વધુ, વધુ તાકીદની અને વધુ આકરી છે એ આપણા લોકનેતાઓ, સાહિત્યકો અને આપણા પ્રકાશકો વગેરેને હૈયે વહેલી વહેલી વસી જાય તો મધથી મીઠું શુ ?

બીજા માયકાંગલા સાહિત્યને થોડો સમય સ્થગિત કરી દઈને (Freeze) પણ આવા સાહિત્યને ખૂબ આગે ધપાવવાની જરૂર છે કેમકે આમાં જ પ્રજાના પુનર્જીવન, જીર્ણોદ્ધાર અને નવજીવનની ચાવીઓ છે આ જ પ્રજાની સંજીવની વિદ્યા છે કુસાહિત્યને ઉચ્છેદીને તેની જગ્યાએ જીવવાની, સુખે જીવવાની–માણસાઈથી જીવવાની વિદ્યાને (કળા અને વિજ્ઞાન) લગતું સાહિત્ય ધોધમાર પ્રકાશવું જોઈએ. એ ખજાનાથી નવી ચમકદમક સાથે નવી દૃષ્ટિ લાધશે અને એ દૃષ્ટિ વડે જ નવી સૃષ્ટિ—જેની જગત રાહ જોઈ રહ્યુ છે તે સર્જી શકાશે, અલબત્ત, એ સાથે એના અનુષંગી સાધનો અને વાતાવરણની અનુ-કૂળતા આપણે પૂરાં પાડવા પડશે. માનવતાઓ વડે માનવી બન્યે અને એ સર્જનના પુરુષાર્થ વડે પુરુષ બન્યે જ નવસર્જનને નવનિર્માણ થઈ શકશે આ દૃષ્ટિએ આ પુસ્તક અચૂક આવકારદાયક લેખાય.

માતૃસંપત્તિઃ સ્ત્રી એટલે માતા એ છેલ્લામા છેલ્લુને ઊંચામાં ઊંચું સત્ય ગૂજરાત આજે એના શરચ્ચંદ્રો, નિરુપમાઓ, પ્રભાવતીઓ આદિ નવલવીરોના બંગસાહિત્યના સ્પર્શથી શીખી રહ્યુ છે. સ્ત્રીમાં માતૃદર્શન એ ગૂજરાત માટે ઉચ્ચાદર્શ છે. માની આરાધનાનો થી. અરવિંદનો સંદેશ પણ ગૂજરાતના નારીસમાજમાં મહાદેવી, મહાલક્ષ્મી, મહાકાળી અને મહાસરસ્વતીની ચતુઃસંપત્તિનો પ્રાદુર્ભાવ કરવો તે નથી ? માતૃપદને ઉચ્ચસ્થાને લાવવા માટે ગૂજરાતની નારીની શરીર

સંપત્તિને ઊંચી કક્ષાએ આણવી જ જોઈએ. ગુજરાતની નારી એટલે મેલી ઘેલી કોઈ ધાંચણ–ગોચણ જેવી ગુજરાતણ નહી પણ સાક્ષાત્ દેવી ગુર્જરી। ગુર્જરી એટલે ગુજરાતની નારી દેહ, ગુજરાતની ભાષા ને સંસ્કૃતિ–સરસ્વતી અને આપણી માભોમ ગુજરાત–મહીઃ આવી ત્રિવિધ ભાવના આપણે આપણી ગુર્જરીઓમાં જોઈશું, ખીલવીશું ને દીપાવીશું ત્યારે જ આપણો એક વખતનો અતિ ગૌરવવન્તો દેશ જોતજોતામાંઃ—

" ધન્ય બસ ધન્ય જ પુણ્યપ્રદેશ
અમારો ગુણિયલ ગુર્જરદેશ "

બની રહેશે. ત્યારે જ આપણો જય જયકાર થવાનો છે અને ડંકો બજવાનો છે. ત્યાં લગી અંધારાં ઉલેચવાનાં અને ડુંપાઈ ડુંબાઈને મરી રહેવાનું જ છે. આપણાં ટૂંકી બુદ્ધિ, કલ્પના અને ટૂંકા ભાવી એમ બધું જે ટૂંકું ટૂંકું જ છે તે બધું ચાલો ફેંકી દઈએ ને વિશાળતાને વરીએ. ઉપનિષદો પણ એ જ પ્રબોધે છે ને કેઃ—

જે છે મહાન તે સુખ, ન અલ્પે કદીએ વસે,
દેખો લાંબે નહિ ટૂંકે, દેખો મહાન અલ્પ ના.

"Short vision and great nation go ill together" એ બર્કનાં સૂક્તથી આપણે હવે તો ચેતવું જ જોઇએ. નહિતર તેની જ ભાષામાં જળધરીયા ને કઠીયારાની પ્રજા (Drawer of water, and hewers of wood) આપણે ચિરકાળ બની રહેવું પડશે.

આ દૃષ્ટિએ જોતાં તમને એમ નથી લાગતું કે સ્ત્રીઓનાં દવાખાનાંઓ વગેરે પાછળ આપણે જે ખર્ચા કરીએ છીએ તેનો દશાંશ ભાગે ય આપણું સ્ત્રીજીવન વધારે હળવું, હોંશી, હેતાળ ને હિતસ્વી નીવડે તેવા વિદ્યાકળાનાં લેખન સાહિત્યને વિકસાવવાં, તેનાં સાધનો વસાવવા, તેની સંસ્થાઓ ચલાવવા વગેરે પાછળ ખર્ચાય તો દસમા ભાગના ખર્ચે નીમોનીમ ખર્ચ ને ખુવારી બચાવી શકાય ?

સના કરોડ ફસુવાવડો એટલે કેટલો ગજાવર ખર્ચ ને કેટલી ખાનાખરાબી ને ગજબ ખુવારી? ૨૦ મિનીટે એક સુવાવડ એટલે કેટલી વેદના ને કેટલી નુકશાનિ? ચારક્રોડ વિધવાઓ એટલે કેટલી બેફનાક ખરાબી? ૨૬ વર્ષની સરાસરી આવરદા એટલે કેટલી બધી પ્રજાહાનિ? હર વર્ષે અબજો રૂપિયા આપણે અવળે રસ્તે આપણી વેવલાઈ ને બાલાઈમા આપણા નઘરોળપણા ને આપણી નાદાનીમા ગુમાવીએ છીએ એનો શતાશ એટલે એટલા કરોડ રૂપિયામા આપણે અહી સ્ત્રી અને બાળકો માટે અને એ દ્વારા સારી યે પ્રજા માટે સ્વર્ગ ન રચી શકીએ? હવે તો આવા લાબા હિસાબ કરવાની જરૂર છે

નારી એ જ સપત્તિ હરકોઈ નારી પોતાના જીવનની ભૂમિકા ચાર રીતે ભજવવા સરજાઈ છે અને તેમ ભજવવા પ્રેરણામત તલસે છે

भोज्येषु माता शयनेषु रंभा
कार्येषु मत्री करणेषु दासी

માતા એટલે જેનાથી મપાઈએ અને રક્ષાઇએ તે જે માપેનુ (મિત) અને રક્ષક (હિત) જે મિતહિત પોષણ આપે તે માતા આ માટે એટલે ભોજ્યશાસ્ત્ર (Dictics) વગેરેનું ભાન હોવુ જોઈએ રભા (કદળી) સમી જે સુકુમાર અને મિષ્ટ શીતળ ફળદાયિની તે આપણી નારીઓ એમનું જાતીયજીવન રભા સમ સુમધુર ને અવિકૃત જાળવી શકે એ જ એની શ્રેષ્ઠ શરીરસપત્તિ ગણાય ગૃહકાર્ય વગેરેમા તે નાણામત્રી સમી ચીવટદાર અને જોખ્મીદાર હોય, (Economics એટલે સપત્તિશાસ્ત્રમા Eco એટલે ગૃહ અને તની વિદ્યા તે છકેનોમી એવો ધાત્વર્થ છે) ગૃહવિદ્યા–અર્થશાસ્ત્ર–સપત્તિશાસ્ત્ર એ સ્ત્રીનું જ છે જે સ્ત્રીનું મગજ મયમશાળી ને સમજદાર હોય તેની શરીરસપત્તિ કેટલી ઊચી ગણાય? તેમ ઘરમા સેવાસુશ્રૂષા ને પરિચર્યાના કામ

ઘરના સ્ત્રી-સમાજ જેવો બાહુની નોકર ચાકર વર્ગ શું થોડો જ કરી શકવાનો હતો! મતલબ કે નારી માતાસમું બ્રાહ્મણ કાર્ય, રંભા સમું ક્ષત્રિય કાર્ય, નાણાંમંત્રી સમું વૈશ્ય કાર્ય અને સેવા બરદાસ્ત સમું દાસ્ય કાર્ય કરી સાક્ષાત્ નારાયણી સ્વરૂપે પરચો આપી શકે છે.

ગુર્જરીની શરીર સંપત્તિમાં ગુર્જરી બ્રાહ્મણ, ક્ષત્રિય, વૈશ્ય, શૂદ્રના ઘરમાં જ કરવાનાં વિવિધ કાર્યો ને ભજવવાની ભૂમિકાઓને પહોંચી વળે તેટલી પીઢ અને પ્રૌઢ અને તેવી તે જાનદાર, શાનદાર ને શૌકતદાર જોઈએ! ગુજરાત પાસે સંપત્તિનો તોટો નથી. પણ શરીરસંપત્તિનો મોટો તોટો છે. એ તોટો તે ક્યારે ભરપાઈ કરી શકશે કે જ્યારે આપણે નારી આરોગ્યના નક્કર પહાડ ઉપર પ્રજા ઈમારતનો પાયો ચણવા લાગીશું.

આજે તો મહાકાલીના ખપ્પરમાં હિન્દ દર બે મિનિટે ૩૭ જીવ હોમે જ જાય છે, છતાંયે દર દાયકે હિંદમાં એક જર્મની, એક ઈટાલી કે એક ફ્રાન્સ જેટલી પ્રજા ઉભરાય છે; જે નથી તેનાથી દશમા ભાગની યે જીવવાને લાયક! આજે હિંદમાં જ્યાં જુઓ ત્યાં નબળાઈ અને અસંયમનાં ફળ નજરે પડે છે. દર હજાર જન્મે પહેલા જ વર્ષમાં સાડા છસો બાળકો પાછાં વળી જાય છે! દુનિયાથી પાંચ ગણું મરણ પ્રમાણ! આટલો વેડફાટ ક્યાં ય નથી! પરિણામ એ આવ્યું છે કે સરાસરી માના માયકાંગલી બની છે. આજે તો તે "દાક્તર આયે જનવા ગયે" જેવી હાલતમાં સબડે છે! પછી તેના બાળકમાં શી મણા હોય? તે બાળકને પ્રસુતિમાં, સ્તનપાન કે જ્ઞાનપાન કરાવવામાં નાદાર નીવડે છે! પરિણામે અકબર ઈલાહબાદીની શાયર મુજબ બની રહ્યું છે:

> દૂધ તો ડીબ્બેકા હય, તાલીમ હય સરકારકી,
> તીફલમેં બૂ આયે કૈસે, માબાપ કે અકલાતકી?

માતાને પ્રસવશક્તિ નથી, દાક્તર બોલાવવા પડે છે. સ્તનમાં

દૂધ મળતું નથી, બકરીનાં દૂધ પણ મળતાં નથી, ને છેક ડબ્બાના (કન્ડેન્સ્ડ મીલ્ક) વાપરવાં પડે છે. માતા ભણી ભણીને કેટલું ભણી હોય છે ? ને કેટલું ભૂલી હોય છે એ જ કોયડો રહે છે. ભણતર સરકારી તાલીમખાનાનું 'મા ચા, પા' થી શરૂ થઈ, 'હિંદ એક જંગલીઓનો મુલક છે' એવા મેકોલેશાહી શિખરે પહોંચવાનું હોય એમાં માબાપની અસર બાળકમાં (તિલ) આવીને તે કેટલી આવે ? પરિણામે તો સ્વ. લો. મા. ટિળક મહારાજનો એક કટાક્ષ હતો કે :—

बाल्ये शिक्षण दाता च यौवने नौकरी दाता ।
वार्धक्ये पेन्शनदाता, स्वातंत्र्यं हिंदू नार्हति ॥

આ રીતે હિંદીઓની અને તેમાંય ખાસ હિંદુઓની જે કફોડી સ્થિતિ ચાલે છે તેમાં, હિંદુ નારીની શારીરિક અવદશા ઘણે અંશે જવાબદાર લેખી શકાય.

ગુલામ કાફર કાયર પદવી, હિંદી કાળા નામે ઠરી,
ભલું એથી મરવું, ન ચાહું ઉગરવા.
પરાધીન થઈ ટપલા સહેવા ટાલ પડે શીર શરમભરી,
ભલું એથી મરવું, ન ચાહું ઉગરવા. —હરિ હર્ષદ ધ્રુવ'

આ દશા કયારે મીટે ?

જનનીને આવાં દુઃખડાં સંતતિને શાનાં સુખડાં ?
બળબળતાં હૈયાંમાં દૂધ ઉદ્દીપક આવે કયાંથી ?
કયાંથી બને રાવરાયા, દુઃખી જનનીના જાયા ?
—લલિતજી.

આ સ્થિતિ ટાળવાના ઉપાય એઃ પોષણ ને સંયમ. પોષણ સસ્તામાં જોઈતું કેમ મળે તે શોધી વિચારી પૂરું પાડવું. ગંદકી અને માંદગી સામે સંયમ પાળવો તે. ગુજરાતી સ્ત્રી મુખ્યત્વે વનસ્પતિ આહારી છે. વનસ્પતિ આહારમાં છડાં સુદાંનો એને

ઉષા ક્યારે ?

વીરને પ્રસવનારી વીર પ્રસૂઓ સૂનો આપણો દેશ છે. આદિત્યો નીપજાવવા અદિતિઓ પહેલી જોઈશે જ ને ? ગુજરાતના રસબાગમાં પુરુષ-વૃક્ષે વીંટળાયલી નારી-લતાઓ આજે વિલાય છે-વિલસતી નથી. એટલે નથી એ લતાએ સોહામણાં ફૂલો, ફળો કે કશાંયે માધુર્યો !

માફ કરવા યા ચલાવી લેવા જેવા થોડા અપવાદો બાદ કરતાં, ગુજરાતનું નારી જીવન સામાન્ય રીતે માંદલું છે, મોળકુ છે, ને માલ વગરનું છે. આપણા નારી જીવનમાં નબળાં ઢોરને ઝાઝી બગાંની જેમ અનેક બગાઓ વળગેલી છે. આજે એ હડધૂત ને અધમૂઈ હાલતમાં હીજરાય છે—સીઝાય છે. એ ઝરતી અબળાઓ સબળા બને, એમને નવી ચમક, નવું પોષણ, નવો આદર મળે તો એ જ દેવીઓ ને શક્તિઓ સમ તેજસ્વી, યશસ્વી ને વર્ચસ્વી જીવન પ્રગટાવી શકે તેમ છે.

ગૂજરાતી સ્ત્રીઓનું આરોગ્ય ઉવેખાતું મટશે, એના શરીરને વળગેલી વ્યાધિઓ, એના મનને દુભવતી આધિઓ અને એના વાતાવરણમાં ઊભી કરેલી ઉપાધિઓના ત્રિવિધ તાપમાંથી એ તાપમીઓને—એ બાપડીઓને જ્યારે આપણે છોડાવીશું ત્યારે જ, અને ત્યાર પહેલાં તો હરગીઝ નહિ, આપણી ઊન્નતિની ઉષા ઉઘડવાની !

—આસુકુમાર

સંયમ કાળમાં આથી શું વધુ ઇચ્છીએ ! સારા વિષયમાં સાદા, સારા સુઘડ અને સુઘટ્ટ વિવિધ પ્રયાસો ઉત્તરોત્તર ગુજરાતમાં ખૂબ ખીલો અને એથી ગુર્જરીનું પરમશ્રેય ને પરમપ્રેય આપણા સૌના સમન્વય અને સંપ્રયાસથી સધાયે જાવ કે જેથી કંગાલ નામે ભંડાતી ગુર્જરીનો પ્રત્યેક ગુર્જર સપૂત (સુપુત્રીઓ પણ આવી જ જાય છે) સગર્વ અને સાધિકાર પકારી ઉઠે કે :—

'ગુર્જરી કોણ કહે કંગાલ ?
ગુર્જરી સોહે અપરંપાર.'

આ સુભગ અવસ્થા એ જલદી પામો. ॐ સ્વસ્તિઃ

ગુણિયલ ગુજરાતનો સુનમ્ર સેવક

મોડેલ ફાર્મ,
વડોદરા.

સામાન્ય રીતે નિષેધ છે એટલે માત્ર પૂર્ણ નત્રિતો ખાતર દુગ્ધાન્ન ઉપર તેને આધાર રાખવો રહ્યો. ઘી વિના ચાલે પણ દૂધ વિના નહિ, એમ પ્રજાને કોણ શીખવે ? દૂધમાં છેવટ સેપરેટ દૂધ પણ કાંઈ કમ નથી, બલ્કે લગભગ દૂધ જેવું જ છે પોષણમાં તો વળી વધારે ! પણ જો તે ચોખ્ખું હોય તો. ચોખ્ખા સેપરેટ દૂધની પરબો કેમ અમદાવાની શેઠિયાઓ અને મીલમાલીકો તથા મ્યુનિસિપાલીટીઓ નથી માંડતી એ જ સમજાતું નથી ! તેના ઉપર પહેલો હક્ક સગર્ભા માતાઓનો, બીજો હક્ક ધાવણા બાળકોનો, ત્રીજો માંદાઓનો, અને ચોથો મોટા બાળકોનો હોવો જોઈએ. ત્યાર પછી જ હોટેલના સહેનાણીઓનો આ ન્યાય ક્યારે અમલમાં આવશે ? Benevolent Capitalism કે Municipal Communism માટે તો આજે ય એ જેટલું શક્ય તેટલું ધર્મ્ય છે ત્યારપછી માતાના ખોરાકમાં રોજ કાંઈ તાજી કાચી ભાજી કે લીલોતરી મળે કે તાજું ફળ મળે આટલું ઉમેરાય તો ય ક્યાંથી ? વિગત માટે 'માતાનો ખોરાક' નામનો મારો લેખ જુવો. ('આકૃતિ અને આરોગ્ય' ના અંક : ૧૯૪૩)

આ પુસ્તકના લેખકને મારા પુસ્તકોમાં ખાસ કરીને 'સાનમ' સમજણ' ને 'દાયકે દસ વર્ષ' એ પુસ્તકોમાંથી ઘણા ઉપયોગી આંકડા ને હકીકતો ખપમાં આવી છે એ જાણી મારા જેટલો તો કદાચ તેને ય સંતોષ નહિ થયો હોય ! આ પુસ્તકમાં અતિશયોક્તિ અને અતિવ્યાપ્તિના કેટલાક દોષ લેખકના અતિ ઉત્સાહ ને સહૃદયતા સૂચવે છે, તેમ તે અધીરાઈ અને અપાકટપણું તેમ અણઅનુભવ અને પ્રમાણભાનનો અભાવ સૂચવે છે. તેમાથી વાચકે દોરવાઈ ન જવું. હજી વિવિત્સુ લીખાઉ છે એટલે એને ઘણું વિવિધ અને વિશાળ ભાવિ છે. શીખાઉની ચીવટ, હોંશ અને નમ્રતા રાખી વધુ સરળતા, વધુ ફુરસદ અને વધુ શ્રમ સાધીને આવા પ્રયાસો આદરશે તો સફળ પ્રયાસ કરતા ય એમને અધિક યશ સાપડશે કામજના

આર્યાવર્તને દષ્ટિ સમક્ષ રાખી કરવાનો નથી, પણ ગુજરાતની ભૌગોલિક પરિસ્થિતિ, સ્થાનિક આબોહવા, તેની સામાજિક સંસ્થાઓ, આર્થિક સ્થિતિ, સ્ત્રી-કેળવણી, જીવનભાવના, સ્વૈણીકરણી, આહારવિહાર, ધર્મ, રાજકારણ—વગેરે અનેક દષ્ટિબિંદુઓને લક્ષ સમક્ષ રાખી કરવાનો છે.

વિષય પરત્વે આટલી ચોખવટ કરી લીધા બાદ હવે પછીના પ્રકરણમાં આરોગ્યની દષ્ટિએ કોઈ પણ સમાજમાં—પછી તે સમાજ ભલેને ગુજરાતી હોય—સ્ત્રીનું શું સ્થાન હોઈ શકે તેનો સંક્ષેપમાં વિચાર કરીશું; કેમ જે કોઈ પણ વસ્તુની સાચી ઉપયોગિતા સમજ્યા વિના તેનું યોગ્ય મહત્ત્વ સમજાતું નથી.

૨. આરોગ્યની દષ્ટિએ સમાજમાં સ્ત્રીનું સ્થાન

> गृहिणी सचिवः सखी मिथः ।
> प्रियशिष्या ललिते कलाविधौ ॥ कालिदास ॥

દરેક પ્રાણીમાં—પ્રજાના શારીરિક યા માનસિક વારસામા વંશવારસાનું તત્ત્વ (Law of Heridity,) અગત્યનો ભાગ ભજવે છે. સકલ માનવજાતિનો વારસાવાદની ચર્ચા વિકાસવાદ (Theory of Evolution) કરે છે. ઇતિહાસની આરસીમાં પ્રજાનો વારસો નિહાળી શકાય; કુળ અને જનક-જનનીના જીવન—ઇતિહાસ ઉપરથી કૌટુમ્બિક વારસો કળી શકાય. આને મારુ આ ત્રણે વારસાનું જ્ઞાન જરૂરી છે:—(૧) માનવજાતીય વારસો, (૨) પ્રજાકીય વારસો, અને (૩) કૌટુંબિક વારસો.

આ સર્વેનું લંબાણમાં વિવેચન ન કરતાં માત્ર આપણી જ દષ્ટિને

પ્રકારના કારણોનો પણ આપોઆપ ઉલ્લેખ થઈ જવાનો

વિધવિધ દેશો અને વિધવિધ પ્રજાનું સ્વાસ્થ્ય ત્યાના સ્થાનિક કારણો ને સ્થિતિ ઉપર અવલબે છે ઉષ્ણ પ્રદેશમા રહેનાર કરતા ઠડા પ્રદેશમા વસવાટ કરનાર પ્રજાની આયુષ્યઅવધિ દીર્ઘ હોય છે એ જેટલી વૈજ્ઞાનિક હકીકત છે તેટલીજ સત્ય હકીકત અતિશય ઠડીવાળા પ્રદેશનાં રહેનારની ટૂકી આયુર્મર્યાદા હોય છે તે છે સમાન ને મધ્યમ ઋતુને અગે આયુષ્યતાતણો લાભો ને પાકો બને છે ઊચા પ્રદેશમા વસનાર કરનાર કરતા નીચેના પ્રદેશના રહેવાસી લાબી જિદગી ભોગવે છે. આમ કોઈ પણ ખડ, દેશ વા પ્રાતની ભૌગોલિક પરિસ્થિતિ—સ્થાનિક હવામાન—ત્યાની પ્રજાના આરોગ્ય વા અનારોગ્યના ક્ષેત્રમા કાઈ ઓછો ભાગ ભજવતા નથી.

આખરે તો માનવ એક બુદ્ધિપ્રધાન સામાજિક' પ્રાણી છે સમાજ એ વ્યક્તિઓના અનેક ઘટકો(Units)નો બનેલો છે, એટલે વ્યક્તિ ને સમાજના અન્યોન્યાશ્રયીપણામા કેટલીક ઇષ્ટ વા અનિષ્ટ, સામાજિક સસ્થાઓના રૂઢિક્રમોનો ઉદ્ભવ રહેલો છે વ્યક્તિના આતર બાહ્ય—સમગ્ર જીવન ઉપર એ રૂઢિક્રમોના આઘાત પ્રત્યાઘાત મહત્ત્વનો ભાગ ભજવે છે, પરિણામે તે આરોગ્યને ક્ષય લાવે છે, મતલબ કે સ્ત્રીઓની શરીરસપત્તિનો વિચાર કરતા જે તે સામાજિક સસ્થાઓને પણ લક્ષમા લેવી રહી

જીવનનું અન્તિમ સાધ્ય પૈસો નથી, એ માત્ર સાચી વાત પણ સસ્કાર-પૂર્ણ ઉચ્ચ કેળવણી, ઊચુ જીવનધોરણ સુઘડ રહેણી કરણી, સાત્ત્વિક આહાર—ઇત્યાદિ આરોગ્યપોષક તત્ત્વોને સહજ બના વનાર આર્થિક સ્થિતિ નથી એમ કોણ કહી શકશે ? મતલબ કે 'ગુજરાતણોની શરીરસપત્તિ'ને ચર્ચતા ગુજરાતની આર્થિક સ્થિતિનો પણ ઉચિત વિચાર કરવો રહ્યો

આમ 'ગુજરાતણોની શરીરસપત્તિ'નો વિચાર આપણે સમગ્ર

જ્યારે વારસાની ઉજળી બાજુનો પ્રકાશ પાડતો બીજો દાખલો અમેરિકાના મશહૂર એડવર્ડ કુટુબનો છે ૧૭૦૩ મા જન્મેલા જોનેથન એડવર્ડની સતતિની ગણતરી કરવામા આવી છે ૧૯૦૦ની સાલમા એની સખ્યા ૧૯૩૫ જેટલી થઈ એમા કેટલાક જાતુ પદવી ધર હતા (૧) કેટલાક કોલેજના પ્રિન્સીપાલ, (૨) પ્રોફેસર, (૩) ૬૦ મશહૂર ડોક્ટર, (૪) ૧૦૦ થી વિશેષ પાદરી, (૫) ૬૦ થી વિશેષ લશ્કરમા અમલદાર, (૬) બાળનામાથી વિશેષ ધુરધર નવનમ્થાનાર ને મશહૂર લેખકો

બારીકાઈથી વિચારતા આમા શારીરિક દૃષ્ટિએ વારસાનો સિદ્ધાત સ્પષ્ટપણે દૃષ્ટિગોચર થાય છે, કેમ કે Sickly woman, weakly race Healthy mother, wealthy race Wo man's health is the surest barometer of the race વળી 'It is woman that either mothers or smo thers a race' સ્ત્રીઓએ જ પ્રજોત્પાદનનુ અને પ્રજાપાલનનુ પવિત્ર કાર્ય કરવાનું છે આ દૃષ્ટિએ સસ્કૃત અને સશક્ત પ્રજા સસ્કૃત અને સશક્ત માતાઓમા જ સમાયેલી છે, ને એ વિચારસરણીએ સ્ત્રીઓના આરોગ્યની મહત્તાના દર્શન કરાવવા વિશેષ શબ્દપ્રયોગની જરૂર નથી

એક વાત તો દીવા જેવી સ્પષ્ટ જ છે કે જેવા ચણતર તેવા પાયા ઊચા ચણતર, ઊડા પાયા જીવનશાસ્ત્રનો પણ એવો જ એક સિદ્ધાત છે કે જેમ પ્રાણબળ ઘટે તેમ સખ્યાબળ વધે અને સખ્યા બળ ઘટે તેમ પ્રાણબળ વધે જેવા બીજ તેવા ફળ આ દૃષ્ટિએ પણ નારીજીવનની સામુદાયિક આરોગ્ય સપત્તિ એ દેશના પ્રાણબળ (National Vitality) ની—જાહોજલાલીની પારાશીશી ગણાય સ્ત્રીઓ પ્રાણ ખર્ચી પ્રાણ સર્જે છે આમ બિબપ્રતિબિબ ન્યાયે જેવી માતા તેવી પ્રજા માતા સશક્ત તો પ્રજા સશક્ત નિર્બળ અને અનાર્ય માતા નિર્બળ ને અનાર્ય પ્રજા આ દૃષ્ટિએ આ પ્રશ્ન

લક્ષ સમક્ષ રાખી તેના સિદ્ધાંતોના સારરૂપ—અર્કને સંક્ષેપમાં જાણીએ. મ. મિન્ડેલના આ વિષેના ત્રણ નિયમોને અહીં ન ચર્ચતાં આપણા જ મહર્ષિ ચરકના મન્તવ્યને ચકાસીએ. મહર્ષિ ચરકનું કહેવું છે કે, 'દૈવ અથવા પૂર્વદેહનાં કર્મો સાથે આયુષ્યને સંબંધ છે.' આ વાત સાચી છે. જીવવિદ્યાની પરિભાષામાં આપણે જાણીએ છીએ કે મનુષ્યના શરીરમાં બે પ્રકારના સેલ્સ છે—(૧) શારીરિક (Somatic), અને (૨) જંતુકોષ (Germ-cells)

શારીરિક કોષો શરીરના ગુણધર્મોને અનુસરે છે; મતલબ કે તે નાશવંત છે; જ્યારે જંતુકોષ એ આત્માના ગુણધર્મને અનુસરે છે, મતલબ કે એ અવિનાશી—અનાદિ છે. શોધખોળને અંતે સમજાયું છે કે આ અમર કોષ પ્રત્યેક પેઢીમાં સંક્રાન્ત થાય છે. આમ નવા વારસાના દેહમાં અગણિત પૂર્વજોનાં જંતુકોષ સંક્રાન્ત થયેલાં હોય છે. સુપ્રજનનશાસ્ત્રના સિદ્ધાંત અનુસાર અલ્પ યા દીર્ઘ આયુષ્યની અવધિ, બુદ્ધિની તીવ્રતા યા જડતા, શરીરની હૃષ્ટપુષ્ટતા યા દુર્બળતા વગેરે એ જંતુકોષ ઉપર આધાર રાખે છે. આ દૃષ્ટિએ સામાન્ય રીતે વંશવારસાનો સિદ્ધાંત આ પ્રમાણેનો છેઃ 'જેવાં માબાપ તેવાં સંતાન'; 'દીર્ઘાયુનાં દીર્ઘાયુ, અલ્પાયુનાં અલ્પાયુ.' ઉપર્યુક્ત સિદ્ધાંત પરથી એક નક્કર સત્ય તારવી શકાય કે વ્યક્તિજીવનમાં તેના પૂર્વજોનાં લક્ષણો, શારીરિક વિકૃતિઓ, અનેકવિધ રોગો, દુર્ગુણો, વિકારો વગેરે ગુપ્તપણે વારસામાં અજાયબ રીતે ઊતરી આવે છે.

આ વસ્તુવિધાનની પુષ્ટિ માટે એક એડા ટક્કર નામની બાઈનો ઇતિહાસ મોજૂદ છે. ઈ. સ. ૧૮૭૦ માં જન્મ, ભારે રખડુ, ચોર, દારૂડી અને બદમાસ. તેના વંશવેલાની ૮૩૪ વ્યક્તિઓમાંથી ૪૬૪ ની માહિતી આ પ્રમાણે છેઃ—(૧) ૧૪૩ ભીખ પર નભતા, (૨) ૬૭ ગાંડાની ઇસ્પિતાલના વાસી, (૩) ૧૮૧ વેશ્યાઓ, (૪) ૬૬ ગુનેગારો, અને (૫) ૭ ખૂની.

જ્યારે વંશવારસાની ઊજળી બાજુનો પ્રકાશ પાડતો બીજો દાખલો અમેરિકાના મશહૂર એડવર્ડ કુટુંબનો છે. ૧૭૦૩ માં જન્મેલા જોનેથન એડવર્ડની સંતતિની ગણતરી કરવામાં આવી છે. ૧૯૦૦ની સાલમાં એની સંખ્યા ૧૯૩૫ જેટલી થઈ. એમાં કેટલાક જાણ પદવીધર હતા. (૧) કેટલાક કોલેજના પ્રિન્સીપાલ, (૨) પ્રોફેસર, (૩) ૬૦ મશહૂર ડૉક્ટર, (૪) ૧૦૦ થી વિશેષ પાદરી, (૫) ૬૦ થી વિશેષ લશ્કરમાં અમલદાર, (૬) બાકીનામાંથી વિશેષ ધુરંધર નવલકથાકાર ને મશહૂર લેખકો.

બારીકાઈથી વિચારતાં આમાં શારીરિક દૃષ્ટિએ વંશવારસાનો સિદ્ધાંત સ્પષ્ટપણે દૃષ્ટિગોચર થાય છે, કેમ કે Sickly woman, weakly race. Healthy mother, wealthy race. Woman's health is the surest barometer of the race. વળી 'It is woman that either mothers or smothers a race.' સ્ત્રીઓએ જ પ્રજોત્પાદનનુ અને પ્રજાપાલનનુ પવિત્ર કાર્ય કરવાનું છે. આ દૃષ્ટિએ સંસ્કૃત અને સશક્ત પ્રજા સંસ્કૃત અને સશક્ત માતાઓમાં જ સમાયેલી છે, તે એ વિચારસરણીએ સ્ત્રીઓના આરોગ્યની મહત્તાના દર્શન કરાવવા વિશેષ શબ્દપ્રયોગની જરૂર નથી.

એક વાત તો દીવા જેવી સ્પષ્ટ જ છે કે જેવાં ચણતર તેવા પાયા. ઊંચાં ચણતર, ઊંડા પાયા. જીવનશાસ્ત્રનો પણ એવો જ એક સિદ્ધાંત છે કે જેમ પ્રાણબળ ઘટે તેમ સંખ્યાબળ વધે અને સંખ્યાબળ ઘટે તેમ પ્રાણબળ વધે. જેવાં બીજ તેવા ફળ. આ દૃષ્ટિએ પણ નારીજીવનની સામુદાયિક આરોગ્ય સંપત્તિ એ દેશના પ્રાણબળ (National Vitality) ની—જાહોજલાલીની પારાશીશી ગણાય. સ્ત્રીઓ પ્રાણ ખર્ચી પ્રાણ સર્જે છે. આમ બિંબપ્રતિબિંબ ન્યાયે જેવી માતા તેવી પ્રજા. માતા સશક્ત તો પ્રજા સશક્ત. નિર્બળ અને અનાર્ય માતા, નિર્બળ ને અનાર્ય પ્રજા. આ દૃષ્ટિએ આ પ્રશ્ન

માત્ર સ્ત્રીઓનો જ રહેતો નથી, કેમકે, Forget not that 'Man' lies buried in Woman as 'Male' in 'Female' and 'He' in 'She'. Man's cause may not be woman's cause there surely exists man's.', સંક્ષેપમાં દેશની સામાજિક, આર્થિક, નૈતિક ને સાંસ્કારિક ઉન્નતિનો સાચો આધાર સ્ત્રીના પ્રાણબળ ઉપર, સાંગોપાંગ આરોગ્ય ઉપર અવલંબે છે. પ્રજાનું પ્રજાત્વ પણ તેને આભારી છે.

પ્રાચીન કાળમાં ઉન્નતિના ઉત્તુંગ શુભ્રશૃંગે સોહતાં પેલાં ગ્રીસ, રોમ ને બેબિલોનની સંસ્કૃતિ પૃથ્વીના પેણામાં કાળના કડછા તળે ઊંધીચત્તી થઈ ગઈ તેનાં કેટલાંક કારણોમાંનું ચ્સચોટ કારણ આ પણ છે. તદુપરાંત અર્વાચીન ને પ્રાચીન આર્યાવર્તનાં નારીસમાજની—ગુજરાતના નારી સમાજની સહેજ સરખામણી કરી જોઈશું તોપણ ઉપર્યુક્ત ઘટના આપણને દીવા જેવી સ્પષ્ટ દેખાશે. ટૂંકમાં આધુનિક આર્યોનું આરોગ્ય કથળવાનું મૂળ કારણ આર્યમાતાઓનું જ અનારોગ્ય છે. માતાપિતાનાં લોહીવિકારનાં દર્દો, ક્ષય, મૃગી, હિસ્ટીરીઆ અને ચાંદીનાં દર્દો અજાયબ રીતે તેમની નૂતન સંતતિમાં ઊતરી આવે છે. આ દૃષ્ટિએ સ્ત્રીઓ એ સશક્ત પ્રજાને સર્જનાર, ઘડનાર મહાશક્તિ છે. આરોગ્યની દૃષ્ટિએ સમાજમાં તેમનું પ્રથમ ને પરમ સ્થાન છે.

માનસિક દૃષ્ટિએ—સંસ્કૃતિની જનેતા તરીકે પણ પૌર્વાત્ય ને પાશ્ચાત્ય (Oriental and Oxidental) એમ સકલ સૃષ્ટિના સંસ્કૃત સંતાનોએ વિશ્વજગતમાં નારીપ્રતિષ્ઠા ને નારી મહત્તાનાં વિશ્વ-વિરાટ, ભાવનાયુક્ત પ્રસંશાગીત મુક્તકંઠે ગાયાં છે, અને તે તેમનાં ગાયેલાં પ્રસંશાગીત તેટલાં જ વાસ્તવિક ને સચોટ પણ છે, કારણકે નૈતિક અને સાંસ્કૃતિક દૃષ્ટિએ સકલસૃષ્ટિનો ઉત્કર્ષ યા અપકર્ષ સંસ્કૃત સન્નારીને જ આભારી છે. તેનામા નારી સ્વભાવજન્ય કોમળતા—મૃદુતા અને નિખાલસ હૃદયજન્ય પ્રેરણા—ભાવના—નિષ્કામ કુટુંબસેવા, સહનશક્તિ, શ્રદ્ધા ને નિર્વ્યાજ વાત્સલ્ય છે, અને એને જોરે જ એ

દેશના ભાવિ નાગરિકોને હૈયાનાં, આત્માનાં અમૃત પાઈ પાઈ ઉછંગમાં ઊછેરે છે—નવી પ્રજાને ઘડે છે. તે ઊછરતી પ્રજાની માનસધાત્રી છે, માનવતાની સંરક્ષક છે, ગૃહની ગૃહદેવી–ગૃહિણી છે. ભર્તાની ભાર્યા–સ્નેહમૂર્તિ, પ્રેરણામૂર્તિ, સેવામૂર્તિ–સહધર્મચારિણી છે. મનોજ્ઞા ને મનોનુકૂલા છે, રાષ્ટ્રની 'ચારિત્ર્યશિક્ષિકા છે ને 'વિશ્વની અપ્રતિમ મહાશક્તિ છે.

આમ શારીરિક તેમ જ માનસિક દૃષ્ટિએ પ્રજાને હૃષ્ટપુષ્ટ ઘડનાર નારી જ છે. એટલે તે રાષ્ટ્રવૃક્ષના મૂળરૂપે વિલસે છે, અને એ દૃષ્ટિએ તેના સ્વાસ્થ્યની–આરોગ્યની કેટલી બધી આવશ્યકતા છે તે કહેવાની જરૂર નથી. સ્ત્રીસમાજના આરોગ્યની નીચેનાં કારણોથી અત્યંત આવશ્યકતા છેઃ—

(૧) વીર્યવત્તર અને ઓજસ્વી પ્રજાવારસાની દૃષ્ટિએ. (અ) શારીરિક દૃષ્ટિએ અને (બ) માનસિક દૃષ્ટિએ.

(૨) (અ) આત્માનંદ. 'પહેલું સુખ તે જાતે નર્યા,' અને 'Sound mind in a Sound body.'

(બ) આત્મોન્નતિ ને ધર્મપ્રાપ્તિ કાજે : शरीरमाद्य खलु धर्मसाधनम् । અને धर्मार्थ काममोक्षाणामारोग्यं मूलमुत्तमम् ।

(૩) રાષ્ટ્રની થાપણ–બાલકોના ઉછેર માટે.

(૪) ગૃહિણી તરીકેના ગૃહવ્યવસાય બજાવવા.

(૫) ભર્તાની સહધર્મચારિણી તરીકેની ફરજો અદા કરવા.

૩. પ્રકૃતિરચના

પ્રકૃતિની અંદર પ્રતિપળે સર્જન અને સંહાર ચાલ્યા કરે છે. વિકાસનું પ્રગતિશીલ ચક્ર પ્રતિપળે પ્રકૃતિની વિરાટ સૌન્દર્ય પરિપૂર્ણ આનંદમયી સૃષ્ટિના વિનાશની સાથે સાથે જ સર્જન, વિકાસ અને નવસૃષ્ટિની લીલામયી ઉષાનાં સુભગ દર્શન કરાવે છે.

વિજ્ઞાનવિદો આ સત્યને વૈજ્ઞાનિક સિદ્ધાંતોથી પૂરવાર કરે છે. માનવી એ દ્વંદ્વને જીવનમાં સર્જન અને સંહાર, જન્મ અને મૃત્યુ, વિકાસ અને વિકારરૂપે નીરખે છે અને અનુભવે છે. વિજ્ઞાન કહે છે કે, શરીર અનેક અણુઓ–કોષો (cells)નું બનેલું છે. આ કોષોની સ્થિતિમાં પરિવર્તન થયા કરે છે. શરીરમાં નિરંતર ફેરફાર થયા કરે છે. શરીરના એવા ફેરફારમાં જન્મવું, વધવું, વિકાર થવો, ક્ષય થવો, નાશ થવો આ સામાન્ય ક્રમ છે. માનવ–જાતનાં બંને અંગમાં—સ્ત્રી અને પુરુષમાં—ઉપર્યુક્ત ફેરફાર થયા કરે છે.

સૂક્ષ્મ અને સ્થૂલ શરીર

આપણા શાસ્ત્રકારોએ માનવ–શરીરના બે ભેદ પાડેલા છે. એક સ્થૂલ શરીર અને બીજું સૂક્ષ્મ શરીર. અત્યારનું માનસશાસ્ત્ર તેને ટેકો આપે છે. યોગીઓ સૂક્ષ્મ શરીરનો પ્રત્યક્ષ અનુભવ કરી–સૂક્ષ્મ શરીરની દિવ્ય શક્તિઓની સિદ્ધિઓ પ્રાપ્ત કરતા હતા અને આજના યોગીઓ પણ તે કરી શકે છે એ સુપ્રસિદ્ધ બીના છે. આ બધું જોતાં અને ખાસ કરીને ડૉ. ફ્રોઈડે માનસશાસ્ત્રનો ઉપયોગ રોગના નિવારણને અંગે કર્યો ત્યારે આ માનસિક શરીરની શક્તિઓનું દર્શન જગતને થયું. આજે તો શિક્ષણના અને રોગનિવારણના બેય ક્ષેત્રમાં આ શાસ્ત્રનો ઉપયોગ છૂટથી થાય છે, એટલું જ નહિ, પણ તેની મહત્તા પણ સમજાઈ છે. આ સઘળી બાબતોનો વિચાર કરતાં જણાય છે કે,

સૂક્ષ્મ શરીર સ્થૂલ શરીર ઉપર અસર કરે છે, તેવી જ રીતે સ્થૂલ શરીર પણ સૂક્ષ્મ શરીર ઉપર એવી જ દિવ્ય અસર કરનાર છે એ ભૂલવું ન જોઈએ. અંગ્રેજી કહેવત આપણે સઘળા જાણીએ છીએ કે 'A Sound mind in a Sound Body' યાને 'તંદુરસ્ત શરીરમાં તંદુરસ્ત મન' રહે છે. આપણા શરીરશાસ્ત્રના વિજ્ઞાનીઓ પણ આ હકીકતને ટેકો આપે છે.

આ ઉપરાંત આપણા જીવનની દૃષ્ટિએ વિચાર કરીએ તોપણ આ શરીરનો વિચાર કરવો ઘટે છે. તત્ત્વજ્ઞાનીઓએ શરીરને મંદિર કહ્યું છે અને આત્માને એ મંદિરનો પ્રભુ કહેલ છે. અર્થાત્ દેહ અને દેહીનો અવિભાજ્ય સંબંધ અગર કાર્યકારણ ભાવનો સંબંધ માન્ય રખાયો છે. દેહ વિના દેહીનો ઉત્કર્ષ સધાતો નથી. જોકે દેહી–આત્મા એ અજર, અમર, અખંડ-અવિનાશી હોવા છતાંય જ્યાંસુધી તે દેહના આવરણને પામતો નથી ત્યાંસુધી વ્યક્તિગત જીવાત્મા તરીકેનો તેનો વિકાસ થઈ શકતો નથી.' આત્મા મહાન હોવા છતાં આમ શરીરની ઉપેક્ષા થઈ શકે તેમ નથી. એટલુ જ નહિ, બલકે આત્માની પ્રગતિને માટે દેહ–શરીર–એ જ સાધનરૂપ બને છે. માટે શાસ્ત્રકારોએ ગાયુ કે शरीरमाद्यं खलु धर्मसाधनम्। ધર્મ સાધનાનું આદિ સાધન તે શારીરિક આરોગ્ય છે. માનવજીવનનાં ધર્મ, અર્થ, કામ અને મોક્ષના ચતુષ્ટયની પ્રાપ્તિને માટે શરીરનું આરોગ્ય એ જ મુખ્ય અને પ્રધાન વસ્તુ ગણાઈ છે. આ રીતે સ્થૂલ શરીરની મહત્તા પણ જેવી તેવી નથી. મનોમય–સૂક્ષ્મ શરીરની જેટલી મહત્તા અને પ્રભુતા ગવાયાં છે તેટલી જ મહત્તા, પ્રભુતા અને ઉપયોગિતા એ સ્થૂલ શરીરનાં પણ છે.

એ જ પ્રમાણે સ્થૂલ અને સૂક્ષ્મ શરીરૂનાં કરણો પણ અનામય હોય તો જીવનવૃક્ષ પ્રફુલ્લ બને.

શારીરિક રચના

માનવજાતનાં બે અંગ, સ્ત્રી અને પુરુષ એ જુદાં જુદાં દેખાય

છે, છતા તે એક જ છે અથવા એમ કહી શકાય કે પુરૂ વિના સ્ત્રી એ સપૂર્ણ નથી તેમ જ સ્ત્રી વિના પુરૂષ સપૂર્ણ નથી માનવજાતિ એક છે માટે એકાગીપણુ ઉપનક દષ્ટિએ જણાય છે, છતા એમના વિશિષ્ટ ગુણધર્મોને લીધે સ્ત્રી અને પુરુષ બન્નેય આખી માનવજાતિનો વિકાસ સાધે છે એ ભૂલવુ ન જોઈએ

જગતના એ કલ્યાણુને માટે શરીરનો ભેદ આવશ્યક છે. માનવજાત અમરતાને વાછે છે ઈશ્વર પોતાની લીલાને અખડ રાખવા માગે છે. આ લીલાને અખડ રાખવા માટે અને માનવજાતને અમર રાખવાને માટે સ્ત્રી અને પુરુષના અગોની રચના અને તેમના પ્રાકૃતિક ગુણભેદ પણ જરૂરી છે મનુષ્ય પોતે કાળ અને સ્થળના બધનને આધીન છે, એટલે તેનો નાશ એ ચોક્કસ પરિસ્થિતિ છે ફક્ત સ્ત્રી દ્વારા એ અમર રહે છે પ્રકૃતિ નિત્યનવીન અને અમર છે તેમ નારીત્વ એ પણ અમર અને નિત્યનવીન છે માટે નારી એ વિશ્વની પ્રગતિને, ઈશ્વરની લીલામયી સૃષ્ટિને, માનવજાતની સતતિને અમર રાખનાર અમરવેલી છે

શારીરિક રચનામા ભેદ મુખ્યત્વે પ્રત્યક્ષ અને સ્પષ્ટ છે સ્ત્રીઓના શરીરની રચનામા શારીરિક બધારણ એ ગ્રથીઓનુ (Glandular) હોય છે અને પુરુષનુ શારીરિક બધારણ સ્નાયુનુ (Muscular) હોય છે આથી બધારણના મુખ્ય ધર્મોમા તાત્ત્વિક ભેદ છે. ગ્રથીઓ દ્રવે છે તે રસાળ છે લાગણીપ્રધાનતા, સુકુમારતા અને હૃદયના વાત્સલ્ય આદિ સુકોમળ ભાવો સ્ત્રીશરીરના બધારણની વિશિષ્ટતા છે જ્યારે કાઠિન્ય, પુરુષોચિત ભાવવાળુ બધારણ એ પુરુષના શારીરિક બધારણની વિશિષ્ટતા છે આ પ્રમાણે ગુણધર્મો ભિન્ન હોવા છતા એ બન્નેના સુભગ આર્પણ અને મિલનથી નૂતન કલ્યાણમયી અને સર્વદા વિકાસને માર્ગે વહેતી સૃષ્ટિનો જન્મ થાય છે એ સુપ્રસિદ્ધ હકીકત છે.

ગ્રથીઓની રચનાને લીધે શારીરિક ભેદ તથા આકૃતિ, રૂપ,

રંગ વગેરેમાં પણ ફેર હોય છે. ચામડીની [illegible] સૌન્દર્યના તરંગો એ બધામાં કોમળતા, સ્નિગ્ધતા અને સુંદરતા સ્પષ્ટ જણાય છે. એવી જ રીતે પુરુષોચિત વીર્યની તેજસ્વી છટા, શારીરિક સ્નાયુઓના બંધારણવાળો ગૌરવભર્યો માંસલ દેહ એ પુરુષમાં જણાય છે.

માનસિક રચના

માનસશાસ્ત્રે શારીરિક ભેદના જેવો ભેદ સ્ત્રી–પુરુષમાં પાડ્યો નથી. જે ખાસ પ્રેરણાઓ (Instincts) મુખ્ય છે તે બન્નેયમાં સરખી છે. સ્વરક્ષણની, આકર્ષણની વગેરે પ્રેરણાઓ બેયમાં સરખી છે. ચિત્તતંત્રમાં કોઈ જાતનો ફેરફાર નથી. સુખ, દુઃખ, આકર્ષણ, પ્રેમ, નિરાશા, એ બધાં બેયને સરખાં થાય છે, તોપણ બન્નેયમાં શારીરિક બંધારણની વિભિન્નતાને કારણે થોડોક ફેરફાર છે તે લક્ષમાં લેવા જેવો છે. નારીમાં માતૃત્વનો અંશ હોવાને લીધે તેનામાં સ્નેહ દયા, વાત્સલ્ય, પ્રેમ અને લાગણીનાં પૂર ખૂબ જોરથી વહે છે. એ વાત્સલ્ય નિર્ઝરિણી, પતિતપાવની, માનવકુલની મહાગંગા છે. એ જગતને પાવન કરનારી, અનેક પાપોનો વિનાશ કરનારી જ નહિ પણ તેને પુનિત કરનારી દેવગંગા છે. માનસિક દૃષ્ટિએ એનામાં આટલો ફેર છે.

બૌદ્ધિક દૃષ્ટિએ જોતાં તે કલ્પનાવિહારી નથી, પણ વ્યવહારુ ગૃહિણી છે. એટલે એ કંઈક (Conservative) સંરક્ષક છે. નવી પ્રજાનાં ઉછેર અને વ્યવસ્થા તેના હાથમાં હોવાથી તેને આમ બનવું પડયું છે. છતાં એ જ ક્રાન્તિની પ્રેરણા આપનારી પ્રેરણામૂર્તિ છે. સ્ત્રીઓનું બળ હૃદયભાવ અને પ્રેમવિધાનમાં અખંડ સામ્રાજ્ય ભોગવે છે. માનવકુલની અમરવેલી, ભાવિ પ્રજાની વિધાત્રી, સંસ્કારની સુભગ સરિતા, સભર વાત્સલ્યભરી મંગલમૂર્તિ અન્નપૂર્ણા એ વિશ્વની નારી છે.

આરોગ્યની આવશ્યકતા

શારીરિક આરોગ્યની આવશ્યકતા વિષે એમત હોઈ શકે જ નહિ સામાન્ય રીતે એક કહેવત આપણે દરરોજ સાભળીએ છીએ 'પહેલુ સુખ તે જાતે નર્યાં' શારીરિક નીરોગીપણુ એ જ પ્રથમ સુખ છે

જે પ્રજાનુ આરોગ્ય ઉત્તમ પ્રકારનુ હોય તે પ્રજા બીજી અન્ય પ્રજાઓની ઉપર સામ્રાજ્ય ભોગવવાને માટે લાયક હોય છે આરોગ્ય સરક્ષણ એ પ્રગતિનુ પ્રથમ ચિહ્ન છે નીરોગી શરીર અને નીરોગી મન માનવજાતિના વિકાસ સાધી શકે પ્રાચીન રોમનોનો દાખલો લેવાથી સમજાશે કે શરીર–સૌષ્ટવને માટે તેઓ મહાન પ્રયત્ન કરતા હતા ગ્રીસે વ્યાયામ અને શારીરિક સૌંદર્ય ઉપર ખૂબ ભાર આપ્યો છે તે બધામા એક જ દૃષ્ટિ છે અને તે શારીરિક આરોગ્યની પ્રજાનુ આરોગ્ય હોય તો જ પ્રજાની શારીરિક માનસિક અને આધ્યાત્મિક પ્રગતિ ઉન્નતિ અને વિકાસ અપાગબંધ થઈ શકે કોઈ પણ પ્રજાનો દાખલો લેશો તો જણાશે કે જ્યાસુધી તે પ્રજાના શારીરિક આરોગ્ય અને લખનખતી તદુરસ્તી હતી ત્યાસુધી તે પ્રજા સૌને મોખરે રહી શકી હતી આર્યોનો અનાર્યો ઉપરનો વિજય પણ એવી જ શારીરિક શક્તિની ઉપર શુ નથી અવલબતો ! સ્પાર્ટનોમા તો નબળા બાળ ને જીવવા દેવામા આવતુ ન હતુ એને નાનપણમા એક ટેકરી ઉપરથી ગબડાવી દેવામા આવતુ તેમ ના જીવે તે જીવતુ તો પછી તેને ઉછેરવામા આવતુ આમ શારીરિક બળની ઉપાસનામા પ્રજાના તેજ, વીર્ય, શૌર્ય ઘડાતા અને તે રીતે પોતે બીજી પ્રજાઓની સાથે ઊભી રહી શકતી

હિંદુસ્તાનની દૃષ્ટિએ વિચારતા જોઈ શકાશે કે આપણને તો આરોગ્યની ખૂબ જરૂર છે અનેક કારણોને લીધે આપણે આરોગ્ય ગુમાવતા જઈએ છીએ તેથી આરોગ્ય–પ્રાપ્તિ એ હાલનો યુગધર્મ બનાવો જોઈએ

લખલખતું તંદુરસ્ત શરીર હોય, રોગનો અભાવ હોય તો જ તન અને મન નિરામય રહે. બુદ્ધિ સદા જાગ્રત અને તેજસ્વી બને. અંગેઅંગમાં સ્ફૂર્તિ, ચંચળતા અને તનમનાટ ભર્યાં રહે. શરીરસૌષ્ટવ અને સૌન્દર્યથી દેહ સમલંકૃત હોય, શરીરમાં લાલાશ, પ્રાણશક્તિ અને ધૈર્ય હોય, પ્રજાનું આયુષ્ય લાંબું હોય, એટલું જ નહિ પણ સાચી તંદુરસ્તીનું મૂળ અને તેનો પ્રભાવ એવો હોય કે કર્મેન્દ્રિયો અને જ્ઞાનેન્દ્રિયો ઉપર સંપૂર્ણ અંકુશ હોય, એ સાચી નીરોગિતાની નિશાની છે.

પ્રજાનું આવું આરોગ્ય હોય તો જ પ્રજા નિત્ય ચેતનવંતી, ઉલ્લાસમયી, પ્રગતિમાન અને વીર્યશાળી રહે. તો જ માનવજીવનની પરિપૂર્ણતા સધાય. ત્યારે જ આ જીવનની સાર્થકતા થાય અને ઈશ્વરની લીલામયી સૃષ્ટિનો હેતુ પાર પડે.

તેમાંય નારીજીવનના આરોગ્ય ઉપરથી પ્રજાની પ્રાણશક્તિ અને બળ મપાય છે. પ્રકૃતિની અમરવેલી જો નિરામય, રસાળ, આર્દ્ર હશે તો તેની સંતતિ તેજસ્વી બનશે. માતા પ્રજાને ઘડે છે. આખા રાષ્ટ્રના આરોગ્ય ઉપર માતાના આરોગ્યની અસર છે. ઉપરના સૌ હેતુ પરિપૂર્ણ કરવાને માટે સ્ત્રીઓના આરોગ્યનો પ્રશ્ન એ વર્તમાન યુગનો જીવંત પ્રશ્ન છે.

૪. શરીર-સંપત્તિ

Health may be defined, therefore, as the quality of life that renders the individual fit to live most and to serve best. The meaning of to ' live most and to serve best ' cannot be expressed readily. Such things rarely be defined acceptably in words.

Health as freedom from disease is a standard of mediocrity. Health as a quality of life is a standard of inspiration and increasing achievement– (Personal Hygiene Applied by Jesse Feiring Williams, A, B, M. D.)

શરીર એ ખરેખર સંપત્તિ છે. સંપત્તિથી 'કંઈક' વિશેષ છે, કેમ જે તેને લીધે સંપત્તિ એ સંપત્તિ છે. એ નથી તો સંપત્તિનો કંઈ અર્થ નથી; વિશેષમાં તે વિપત્તિ છે.

શરીરસંપત્તિ નખશિખ આરોગ્યમાં સમાયેલી છે. પણ આરોગ્ય એટલે રોગથી મુક્તિ. આરોગ્યની આ વ્યાખ્યા ને ધોરણ તો મામૂલી ગણાય. જેસી ફેરીન વિલિયમ્સના કથન મુજબ તો આરોગ્ય એટલે 'દીર્ઘતમ આયુ ને સુંદરતમ સેવા માટે વ્યક્તિને લાયક બનાવનારું જીવનસત્ત્વ, જે જીવનના સંતરૂપે છે તે. આરોગ્ય તો પ્રેરણા ને પ્રગતિશીલ સાધનાનો આદર્શ છે.' આ દૃષ્ટિએ 'અર્વાચીન ગુજરાતણોની શરીર-સંપત્તિ'નો વિચાર કરવો રહ્યો.

કોઈ પણ દેશની ઉન્નતિ યા અવનતિના દર્શન કાજે જે તે આંકડા આરસી સમાન છે. અખિલ હિંદની સ્ત્રીઓના સ્વાસ્થ્યને લગતા આવશ્યક આંકડા ઉપલબ્ધ થાય છે. ગુજરાત પૂરતા આંકડા, જે તે આંકડાશાસ્ત્રીઓ ને મુખ્યત્વે સામાજિક પ્રવૃત્તિઓમાં ને સ્ત્રીશિક્ષણવિષયક્ષેત્રમાં અગ્ર ને સક્રિય રસ લેતી સંસ્થાઓ પાસેથી પણ મળી શક્યા નથી. વસ્તુસ્થિતિ આમ હોવા છતાંયે અર્વાચીન ગુજરાતણોના સ્વાસ્થ્યનો કંઈક ઝાંખો ખ્યાલ સમગ્ર હિંદને લગતા આંકડા ઉપરથી મેળવી શકાય. મૃદુલાબહેનના માર્ગદર્શક પત્રાનુસાર (૧) ગુજરાતમાં જેટલી મ્યુનિસિપાલિટીઓ છે તેના હેવાલના વૈદકીય વિભાગમાં આંકડા હોય છે તે, (૨) મુંબઈ સરકારનું તંદુરસ્તીખાતું જે આંકડા બહાર પાડે છે તે, (૩) પ્રસુતિગૃહોના વાર્ષિક હેવાલોમાંથી જે આંકડા મળે તે, (૪) લોકલબોર્ડની ડીસ્પેન્સરીઓના હેવાલોમાંથી જે આંકડા મળે તે,

અને (૫) દેશીરાજ્યોના વાર્ષિક અહેવાલોમાં જે વૈદકીય વિભાગ હોય તેમાં જે આંકડા હોય તે—આ સૌ આંકડા ઉપરથી અર્વાચીન ગુજરાતણોના સ્વાસ્થ્યનો ચોક્કસ નહિ તો આખરે સામાન્ય ને ઝાંખો ખ્યાલ આવે. પણ આ તો થઈ ભવિષ્યની વાત! આંકડા વિના પણ સામાન્ય રીતે હિંદી ને વિશેષ રીતે ગુજરાતી માતા આજે દલિત છે, દીન છે, પીડિત છે, પરવશ છે. 'ગુજરાતનું નારીજીવન સામાન્ય રીતે માંદલુ છે કાં માલ વગરનું છે. અને અપવાદો બાદ કરતાં હિંદની અઢાર કરોડ કે ગુજરાતની અર્ધકરોડ નારીસમાજમાં અશુના ઉત્સવો ને માંદગીની મહેફિલોનું વાતાવરણ જ ઘણુખરું નજરે પડશે.' સ્ત્રીઓના પ્રશ્નોમાં સક્રિય રસ લેતા મારા એક વિદ્વાનમિત્ર ને મારા આંકડાશાસ્ત્રીના આ ઉદ્‌ગારો છે.

આપણા પ્રાચીન આર્યો, સમાજના ધુરંધરો ને કર્મરંગ સંચાલકો નારી—જીવનની બહુવ્યાપી ને સર્વસ્પર્શી મહત્તા નખશિખ પામેલા; ફળસ્વરૂપે તે સમયનો સ્ત્રીસમાજ સશક્ત, વર્ચસ્વી ને વીર્યવત્તર હતો.

આરોગ્ય અને આયુષ્યના ક્ષેત્રમાં પણ ઇતિહાસને આધારે તથા વેદ, અવસ્તા યા બાઈબલના આદર્શો પ્રમાણે માનવીનુ આયુષ્ય ૭૦ થી ૧૦૦ વર્ષ ઉપર ગણાતું. આ કલિકાળમા પણ આદર્શ સરાસરી આયુષ્ય પ્રમાણુ ૫૦ વર્ષનુ આકારવામાં આવે છે. પ્રાચીન અને અર્વાચીન સ્ત્રીસમાજની સહેજ સરખામણી કરીએ તો આધુનિક સ્ત્રી-સમાજ આયુષ્યના ક્ષેત્રમા કેટલો બધો પછાત છે અને દિનપ્રતિદિન કયા ને કેટલા ક્રમે પીછેહઠ કરી રહ્યો છે તે સહજ સમજાશે. આનો પ્રત્યુત્તર નીચેના આંકડા આપશે.

હિંદની સ્ત્રીઓની સરાસરી આવરદા

સને ૧૮૮૧, ૧૮૯૧, ૧૯૦૧, ૧૯૧૧, ૧૯૨૧ આયુષ્ય સરાસરી વર્ષ—અનુક્રમે ૨૫.૨, ૨૪.૯, ૨૫.૧, ૨૪.૭, ૨૫.૭ આંકડા બોલે છે તે પ્રમાણે હિંદના નારીસમાજે છેલ્લાં ૫૦ વર્ષમાં

આરોગ્ય ને આયુષ્યના ક્ષેત્રમાં ભયંકર પીછેહઠ કરી છે. ત્યાર બાદ છેલ્લાં વીસેક વર્ષમાં આયુષ્યનો ખાસ કંઈ વધારો થયો હોય તેમ માની લેવાને ઓછાંઅધૂરાં ને લૂલાંપાંગળાં કારણો મળે છે. ઉપર્યુક્ત આંકડાઓ પરથી વિદિત થાય છે કે આયુષ્યના ક્ષેત્રમાં આર્યાવર્તના આધુનિક નારીસમાજે પ્રાચીનકાળના નારીસમાજથી ત્રણચારગણી પીછેહઠ કરી છે.

સાથોસાથ હિંદનો મહિલાસમાજ આયુષ્યના ક્ષેત્રમાં અન્ય દેશોના મહિલાસમાજ સાથે સરખાવતાં તે કયે સ્થાને બિરાજે છે તે પણ અહીં જાણી લેવું અસ્થાને નહિ જ ગણાય.

વય	હિંદ	ઇગ્લેંડ	નોર્વે
	સરાસરી આયુષ્ય		
૦	૨૩'૩૧	૫૨'૩૩	૫૭'૨૨
૧૦	૩૩'૫૪	૫૨'૫૩	૪૫'૦૯
૨૦	૨૭'૯૬	૪૫'૭૩	૪૭'૩૫
૩૦	૨૨'૯૯	૩૭'૩૬	૪૦'૨૫
૪૦	૧૮'૪૯	૨૯'૩૭	૩૨'૯૩
૫૦	૧૪'૨૮	૨૧'૮૧	૨૫'૩૧
૬૦	૧૦'૧૧	૧૫'૦૧	૧૭'૮૫
૭૦	૬'૨૨	૯'૨૫	૧૧'૨૩
૮૦	૩'૦૬	૫'૩૬	૧૧'૨૮
૯૦	૧'૦૧	૨'૯૪	૩'૩૬
૧૦૦	૦	૧'૮૦	૧'૮૧

આ આંકડાઓનો અભ્યાસ—તેમાંયે ખાસ ૨૦થી ૫૦ વર્ષના આંકડાઓનો અભ્યાસ ખરેખર આંખ ખોલી દે તેવો છે. એ ભરયુવાનીના કાળમાં જ આપણા સ્ત્રીસમાજના આયુષ્યનું પલ્લું અન્ય દેશોની તુલનાએ કેટલું બધું કંગાલ ને પામર લાગે છે! જોકે આ ત્રણે દેશોના આંકડા સને ૧૯૦૧–૧૦ ના છે, છતાંયે હિંદનો નારીસમાજ આયુષ્યના ક્ષેત્રમાં સાચે જ કરુણાજનક રીતે પછાત છે! વિશેષમાં

વળી આર્યાવર્તની અબળાઓનો મરણ-પ્રમાણનો આંકડો પણ અન્ય દેશની મહિલાઓના મરણ-પ્રમાણના આંકડા સાથે સરખાવવો ઠીક પડશે. એક હજાર જીવતા જન્મે તેમાંથી દર વર્ષે કેટલાં બચવા પામે છે—આ દુનિયાનો પ્રકાશ પામે છે તે નીચે આપેલો કોઠો બતાવશે.

આનો અર્થ માત્ર એટલો જ કે પાંચ વર્ષની થતાં થતાં તો લગભગ ૫૦ ટકા સ્ત્રીઓ—બાળાઓ—અહીંની મહેમાની છોડી પડવાથી, આ અસાર સંસારમાંથી સાગરાળા સંસારમાં સંચરે છે! જ્યારે હિંદની સરખામણીમાં અન્ય આંકડા શું બોલે છે? સાચે જ, અન્ય દેશોની સરખામણીમાં ને ખાસ કરીને વાસ્તવમાં પણ હિંદનો નારીસમાજ આયુષ્યના ક્ષેત્રમાં છેલ્લે પાટલે છે, એટલું જ નહિ પરંતુ દિનપ્રતિદિન તે આયુષ્યની બાબતમાં અધોગતિની ગર્તામાં ગબડી રહ્યો છે.

સમગ્ર દૃષ્ટિએ જોતાં હિંદની સ્થિતિ—તેવી જ, બલ્કે તેથીયે કફોડી ને દીનહીન સ્થિતિ ગુજરાતની અર્વાચીન ગુજરાતણોના સ્વાસ્થ્યની છે. હાથે કંકણ ને વળી આરસી શા? સહેજ દૃષ્ટિ ફેંકો આપણા દવાખાના ૮૦ ટકા સ્ત્રીઓ ને તેના આપેલા રોગોથી પીડાતા બાળકોથી સાચે જ ભરેલા હોય છે આંકડા બોલે છે તે પ્રમાણે જેમ હિંદ આરોગ્યના ક્ષેત્રમાં અન્ય દેશોની સરખામણીમાં બેહદ પછાત છે, તેમ ગુજરાત પણ હિંદના અન્ય પ્રાંતોની સરખામણીમાં પછાત છે.

દેશ	સાલ	૫ વર્ષે	૨૫ વર્ષે	૪૫ વર્ષે	૬૫ વર્ષે	૮૫ વર્ષે
ઓસ્ટ્રેલિયા	૧૯૦૧-૧૦	૮૮૩	૮૪૯	૭૫૧	૫૬૩	૧૦૫
ડેન્માર્ક	,, ,,	૮૭૬	૮૨૫	૭૩૮	૫૬૫	૧૦૪
ઇંગ્લેંડ	,, ,,	૮૮૨	૭૭૪	૬૮૪	૪૬૭	૭૧
નોર્વે	,, ,,	૮૮૩	૮૦૮	૭૦૯	૫૪૩	૧૧૬
યુ એસ એ.	,, ,,	૮૪૭	૭૮૪	૬૭૨	૪૫૭	૩
હિંદ	,, ,,	૫૬૬	૪૦૬	૨૩૩	૮૭	૨

ઉત્તર હિંદની સ્ત્રીઓનું શારીરિક આરોગ્ય ઠીક કહેવાય. શારીરિક વિકાસ તેમ જ માનસિક વિકાસ એમ ઉભયનો સુભગ સમન્વય કેટલેક અંશે દક્ષિણ હિંદની સ્ત્રીઓમાં થયેલો જણાય છે. ભાવના ને લાગણીના વિકાસમાં તો તેઓ પણ ગુજરાતણોથી ખાસ કંઈ આગળ વધ્યાં નથી. આપણા આ ખંડ જેવા દેશમાં ઘણાં કારણોને અંગે પ્રાંતે પ્રાંતે આવો ફેરફાર જણાય તે વસ્તુસ્થિતિ સ્વાભાવિક ન હોય તોપણ સમજી શકાય તેવી તો જરૂર છે.

હિંદ ગામડાંમાં વસેલો છે, પણ ગુજરાત તો તેથીયે વિશેષ ગામડાંમાં વસેલો છે. આ ગામડાંની અત્યારે શી હાલત છે તે તો સૌ કોઈ સારી રીતે જાણે છે. મૂળે મોટા ભાગનો ધંધો ખેતી, તેમાં કસ નહિ; કુદરતી કોપ ને રાજકીય તંત્રની વિપરીતતા ને વિશેષમાં ગામડાંની અસહ્ય ગરીબી ને ભયંકર અજ્ઞાન. આ અજ્ઞાન ભયંકર તો ખરું જ, પણ સાથે સાથે બહુજન વ્યાપી પણ ખરું. તવંગરની સ્ત્રીઓ આર્થિક સંકંજામાંથી મુક્ત હશે તો અજ્ઞાનની નાગચૂડમાં તો સપડાયેલી હશે જ, પણ સામાન્ય સ્થિતિ તો કહી તેવી જ છે. જેમ ઉચ્ચ વર્ગમાં આર્થિક સદ્ધરતા સાથે અનારોગ્ય સ્થિતિ પ્રવર્તે છે તેમ મધ્યમ વર્ગમાં સામાન્ય સ્થિતિ સાથે ઉચ્ચ વર્ગની અનુકરણવૃત્તિ દિનપ્રતિદિન પ્રબળ બનતી જાય છે. નકલી પ્રતિષ્ઠાના ખાલી ખ્યાલોમાં કામની મહત્તા ભૂલાતી જાય છે ને બાહ્ય જીવનનો ચૂડેલવાંસો જેવો ચળકાટ જીવનને આંજતો જાય છે. ગામડાંની ખેડૂત સ્ત્રીઓ, મિલમાં ને કારખાનાંમાં કાળી મજૂરી કરતી સ્ત્રીઓ, છૂટક મજૂરી કરી જીવનનિર્વાહ કરતી મોટા ભાગની સ્ત્રીઓ, વિધવાઓ, ત્યક્તાઓ, અનીતિથી ઉદરનિર્વાહ મેળવતી સ્ત્રીઓ, અને બીજી આવી ઘણી બધી સ્ત્રીઓની શારીરસંપત્તિની તો વાત જ ન કરવી. એ દરેકના પ્રશ્નો જ જુદા છે તેટલા જ કૂટ ને જટિલ પણ છે.

અને વસ્તુસ્થિતિ આથી અન્ય હોઈ શકે પણ કઈ? કેમકે આપણા દેશમાં દર મિનિટે ૧૯૫ બાળક જન્મે છે ને ૧૮૯ બાળક,

મૃત્યુને ભેટે છે મતલબ કે પ્રત્યેક મિનિટે નવી વૃદ્ધિ સાધવા માટે આર્યાવર્ત નારીના નૂર ને પ્રજાના પ્રાણ ખાટકીમાં એમ ગુમાવે છે દર કલાકે ત્રણ હિંદી માતાઓ તો સુવાવડને સાથરે જ ચિરંતન નિદ્રાનો અજગરો ઓઢી પોઢી જાય છે સુવાવડ—કે જે વાસ્તવમાં રોગ જ નથી—જે શારીરિક વિજ્ઞાનના કેવળ નિયમોના ઉલ્લંઘનનું સીધું પરિણામ છે—ને સુવારોગ—જે રોગ સુવાવડમાં સહેજ કાળજી રાખવાથી અટકાવી શકાય તેમ છે—આ બન્ને રોગથી જ દુનિયાના સમરાંગણોના સૈનિકો કરતા અઢીગણા પ્રમાણમા આપણી માતાઓના દુખદ મૃત્યુ નીપજે છે એવો હિસાબ અંદાજવામા આવ્યો છે કે સુવાવડમા ૪૯ ટકા બોજો તો હિંદી માતાઓને નાહક ભોગવવો—ખમવો પડે છે। હિંદની ૧૦૨ પ્રસુત માતાઓમા પાંચ પ્રસુત માતાઓ તો જિંદગીભર કોગટની પ્રસુતિવેદના હેરાન કર્યા કરે છે। કેટલાયે ભાર નીચે લદાઈ ગયેલા હિંદ ઉપર આ વૈધવ્યભાર ને સુવાવડભાર। જ્યા દશ મિનિટે ચાર બાળક દૂધના અભાવે બે જણ ગર્ભરોગથી, ૨૩ જણ અપોષણથી મરે, જ્યા આદર્શ દેશોથી અઢી ગણુ મરણ પ્રમાણ, પાંચગણુ બાળમરણ પ્રમાણ આદર્શ દેશથી ૪૦ ટકા આરરદા, દુનિયાના રણમેદાનના મૃત્યુથી ચડિયાતા સુવાવડ ને તાવના મરણ હોય, જ્યા દર વીસ સેકન્ડે એક માતા સુવાવડને સાથરે સૂઈ જાય, પ્રતિ વર્ષે ૧૫ લાખ પ્રસૂતિમરણો નીપજે, જ્યા લગ્નની ઘેનછાના સીધા ને કાતિલ પરિણામરૂપે સમાચાર કરો. વિધવાઓ આંસુ સારતી હોય, જ્યા હજારે સાડત્રીસ માતાઓ સુવાવડને ખાટલે જ પોઢી જતી હોય, જ્યા ચોવીસ વર્ષની આયુર્મર્યાદા હોય, માંડ ૭ ટકા સ્ત્રી કેળવણી નહિ પણ વાચકેળવણી હોય, જ્યા દોઢ આનાની રોજિન્દી આવક હોય—ત્યા નારી-સ્વાસ્થ્યના અસ્તિત્વની-ઉદયની આશા શી? અને આમ છતાયે નારીનુ આરોગ્ય એ આ સર્વ નીભાવેની નાદાનીની સુવર્ણ ચાવી છે આવી વિષમ સ્થિતિને જન્માવનાર કારણોનો યથા યોગ્ય વિચાર હવે પછીના પ્રકરણમા કરીશુ

૫. કારણોની પરંપરા (પૂર્વાર્ધ)

एक नहि, दो नहि, सौ नहि, हजार नहि;
माताके दिलपर दागोंके कुछ शुमार नहि!

બીજા પ્રકરણમાં અંગૂલિનિર્દેશ કર્યા મુજબ વિશ્વજગતમાં નારીની ને નારીના આરોગ્યની અત્યંત આવશ્યકતા હોવા છતાં વર્તમાન સમયમાં સ્ત્રી-સ્વાસ્થ્ય નથી તથા તેના પ્રતિ પારાવાર દુર્લક્ષ સેવ્યું છે ને સેવાઈ રહ્યું છે, એનાં વિવિધ કારણોની ઊંડી પરંપરામાં ઊતર્યાં પહેલાં સ્ત્રીઓના આરોગ્ય સંબંધે આપણી સમક્ષ ત્રણ પ્રશ્નો ઉપસ્થિત થાય છે. (૧) સ્ત્રીઓના આરોગ્યનો અર્થ શો? (૨) આરોગ્યના આવશ્યક ધોરણથી અર્વાચીન ગુજરાતી નારીસમાજ કેટલે અંશે ઊતરતો છે? ઊતરતો હોય તો શાથી? (૩) વર્તમાન પરિસ્થિતિને અનુસરી, દેશ, કાલ, સંજોગો ને સાધનોનો વિચાર કરી—એ ચારેનો ય સમન્વય સાધી, અર્વાચીન ગુજરાતી નારીસમાજના સ્વાસ્થ્યને ઉન્નત કેમ કરી શકાય?

ઉપર્યુક્ત પ્રશ્નોની ત્રિપુટીમાં આ વિષયનો સમાવેશ થઈ શકે. ત્રીજા પ્રશ્નનો વિચાર અનુગામી પ્રકરણોમાં થશે. પહેલાં તો 'સ્ત્રીઓના આરોગ્યનો અર્થ શો?' તે સંક્ષેપમાં વિચારીએ. સામાન્ય રીતે ઘરેડમાં પડી ગયેલી આપણી એકાંગી વિચારસરણીને આડે આપણી મનોવૃત્તિ પણ એવું જ માનવાને ઘડાઈ ગઈ છે કે આરોગ્ય એટલે મોટા મોટા ફૂલેલા સ્નાયુઓનું હોવું, છાતી ઉપરથી ભારે ગાડું કે મોટર પસાર કરાવવી, અગર છાતી ઉપર મોટા મોટા વજનદાર પથરો ફોડાવવા વગેરે. અહીંયાં જ આપણી ગંભીર ભૂલ છે. એક વસ્તુ જાણી લેવી રહી કે, બળ અને આરોગ્ય એ ભિન્ન ભિન્ન વસ્તુઓ છે. બળની સાધના ગણ્યાગાંઠ્યા કરી શકે, જ્યારે આરોગ્ય તો અનેકાનેક અનુભવી શકે. આપણે તો સ્ત્રીઓના આરોગ્યને જ પ્રધાનપદે રાખી વાત કરીશું.

ત્રીજા પ્રકરણમા આપણે જોયુ તેમ કુદરતી રીતે જ પુરુષ કરતા સ્ત્રી વિશેષ કોમળ છે તેની એ કોમળતા નૈસર્ગિક રીતે જ પ્રકૃતિપ્રેરિત ને સ્ત્રીસ્વભાવજન્ય છે. તદુપરાંત નારીદેહની રચના જ મજ્જાપ્રધાન છે. એના દેહની રચના મજ્જાપ્રધાન હોવાથી જ તેના સવેદન-તતુઓને (Sympathetic Nervous System)આઘાત ને પ્રત્યાઘાતની અથડામણી વિશેષ થાય છે પરિણામે માનસિક વિકૃતિઓ શારીરિક વિકૃતિઓને જન્માવવામા સહાયક ને સાધનરૂપ બને છે આ દૃષ્ટિએ સ્ત્રીઓનું આરોગ્ય કુદરતી રીતે જ નાજુક છે.

વિશેષમા વળી નારીજીવનમા માતૃત્વની આકરી ફરજને અદા કરવાની હોવાથી સ્ત્રી પ્રસૂતકાળની વેદના સહન કરવામા કનાઈ જાય છે આ ઉપરાંત નારીજીવનમા (૧) સામાન્ય દર્દો (૨) આર્તવનાં દર્દો (૩) ગર્ભિણીના દર્દો (૪) સુવાવડને લગના દરદો (૫) માતૃત્વને લગના દર્દો, અને (૬) કુદરતી તથા વારસામા ઊતરી આવેલા દરદો-- આમ અનેકાનેક દર્દો તેને જળોની માફક વળગી રોગના ભોગ બનાવે છે, એટલે નારીજીવનના કર્તવ્યોને તથા તેના કાર્યપ્રદેશોને દૃષ્ટિ સમક્ષ રાખી તેમના આરોગ્યનો વિચાર કરવો રહ્યો

સ્ત્રીઓના આરોગ્યનો વિચાર કરતા એક વસ્તુ આ પણ ધ્યાનમા રાખવી રહી કે તેમનુ આરોગ્ય માત્ર કોમળતામા નથી, કિન્તુ પુરુષોની માફક સ્નાયુમદ્દતામા બદ્ધ થયેલ છે શરીરના ભિન્ન ભિન્ન અવયવોના સરખાપણામા—સર્વાંગી વિકાસમા—સૌંદર્ય ને આરોગ્ય કેટલેક અશે ગર્ભિત હોય છે. શારીરિક પરિશ્રમથી સુડોળતા આવતા સ્વાસ્થ્ય અને નૈસર્ગિક સૈાન્દર્ય પણ ઓર દીપી ઊઠે છે અર્વાચીન સમયમા તેના પ્રતિ દુર્લક્ષ સેવ્યુ છે—શુ સાહિત્યમા કે શુ જીવનમા મ ક્ષેપમા સ્ત્રીઓના આરોગ્યનો સમાવેશ આટલામા થઈ શકે કે, તેઓ પોતાનો યોગ્ય વિકાસ સાધતા, પ્રકૃતિથી સાંપડેલ સાંસારિક અનિવાર્ય ફરજો અદા કરતા, મનની આધિઓ, તનની વ્યાધિઓ અને સયોગોની

ઉપાધિઓ—એમ શારીરિક, માનસિક ને સાંસારિક—ત્રિવિધ રેાગેાની સામે ટક્કર ઝીલી શકે અને જીવનના કુદરતી ઉલ્લાસ માણી શકે.

આરેાગ્યમાં અર્વાચીન નારીસમાજ કેટલેા બધેા પછાત છે તે તેા આપણે આગલા પ્રકરણમાં જોયું. તે સિવાય પણ આના પ્રત્યક્ષ-દર્શન માટે સમાજ ક્યાં નાગી ગયેા છે? જે હાથે કંકણ તેને આરસી શી! માટે જ, સ્ત્રીવર્ગની પ્રકૃતિ ચિંતા કરવા જેવી થઈ પડી છે. તેમના જીવનની પહેલી ફરજ જાણે રેાગેાનેા ભક્ષ બનવાની જ છે. એવાં ક્યાં કારણેા છે જેથી વર્તમાન નારી-સમાજ દિનપ્રતિદિન કંતાઈ રહ્યો છે? આને કાજે તેા જેટલાં કારણ આપીએ તેટલાં ઓછાં જ લેખાય; છતાંયે સંક્ષેપમાં ચકાસીએ તેા સામાજિક કારણેા નીચે મુજબ છે.

સમાજનું બેહુદું માનસ

સ્ત્રીઓના અનારેાગ્યમાં ગુજરાતી અંધ સમાજનું બેહુદું માનસ અતિ અગત્યનેા ભાગ ભજવે છે. આપણા સમાજમાં સ્વાભાવિક રીતે જ છેાકરા કરતાં છેાકરી પ્રત્યે અનિચ્છાએ નહિ, પણ સ્વેચ્છાથી જ દુર્લક્ષ સેવાય છે. અરે! દુર્ભાગ્યની વાત તેા એ છે કે તેનેા જન્મ જ શાપરૂપ ને અભદ્ર મનાય છે. જ્યાં તેના જન્મ પ્રત્યે જ ઘૃણાની દૃષ્ટિએ જોવાય ત્યાં તેના શારીરિક વિકાસ, માનસિક વિકાસ, યેાગ્ય કેળવણી, આવશ્યક ઉછેર ને ઘટિત સાગ્વારની તેા વાત જ શી? ભ્રમ થયેલ વ્યક્તિઓ પરત્વે બેદરકારી સેવાય ને તિરસ્કાર જન્મે એમ માનસશાસ્ત્ર કહે છે. આમ સંકુચિત દૃષ્ટિવાળેા, એકપક્ષી ને કુંઠિત બુદ્ધિવાળેા આપણેા સમાજ નરજાતિ કરતાં નારીજાતિ પ્રત્યે અતિ બેદરકારી સેવી રહ્યો છે. જાણે કે પુત્રેા જ પિંડ મૂકી સ્વર્ગે પહેાંચાડવાના ન હેાય? કુટુંબમાં પુત્રનેા પ્રસવ થતાં આનંદની રેલ રેલાઈ રહે, ગેાળ ધાણા કે સાકર વહેંચાય, ધર્મ ને દાન કરવામાં આવે; જ્યારે પુત્રીના પ્રસવના સમાચાર મળતાં 'પેટે

પથરો પડ્યો' ના સુભાષિતથી તેના જન્મને સત્કારે! તે કુટુંબમાં ભારરૂપ મનાય. ઉછેરમાં પણ અત્યંત ઉપેક્ષાવૃત્તિ સેવાય. 'દીકરીને દેવ રાખે' આ તેનો પ્રતિધ્વનિ પાડવી કહેવત યુવતી થતાં 'સાપનો ભારો' લેખાય. તે 'પારકું ધન' લેખાવાને યોગ્ય ને સંપૂર્ણ શારીરિક વિકાસ, ઉછેર, કેળવણી ને લગ્ન પ્રત્યે-ભાવિ જીવનના ઉત્કર્ષમાં બેદરકારી સેવાય.

લગ્નજીવનની કરુણતા પણ તેના જીવનને પીગળાવે છે. વિધવા થતા તેનું જીવન રાની પશુથી—હાલકા કૂતરાથી પણ અધમ બને. જ્યાં તેના જીવનને જીવન તરીકે ન સ્વીકારાય, જ્યાં તેના સ્વતંત્ર વ્યક્તિત્વનો સ્વીકાર ન થાય, જ્યાં તેના જીવનમાં જીવનનો સ્વાભાવિક રસ ન હોય, જ્યાં સમાજની ઘાણીમાં તેના સ્ત્રીત્વનો કચ્ચરઘાણ નીકળતો હોય ત્યાં તેના આરોગ્યના ઉદ્ધારની આશા શી? અને આથી જ સ્વ ગો મા. ત્રિપાઠીએ ગાયું છે કે—'મુજ દેશ વિષે રમમાળી વિના, ફળપુષ્પ ધરે નહિ નારી લતા.' ને 'નરજાત હશે સુખી કદી જે મહાલતી સ્વચ્છંદથી, પણ નારીને રોવા વિના, સુખ સ્વપ્નમાં બીજું નથી.' વળી હરીશ કહે છે તેમ 'પ્રજ્વલિત દીપ જ્યોતિમાં, બળતા પતંગ અનેક છે, જે બળે શીત જ્યોતિમાં, તે હિંદુ નારી એક છે.'

કોઈપણ વસ્તુની કિંમત ત્યારે જ અંકાય કે જ્યારે આપણને તે વસ્તુનું નગ્ન સ્વરૂપ સમજાય જાણવું રહ્યું કે વર્તમાન બાળાઓ એ ભવિષ્યની માતાઓ છે એક બાજુથી આપણે તેમને શારીરિક ને માનસિક વિકાસથી વંચિત રાખીએ ને બીજી બાજુ તેમની પાસેથી વીર ને વિદ્વાન પુત્રોની આશા રાખીએ! 'જનનીને આવાં દુખડા, સંતતિને શાના સુખડાં?' આ ઘટના તો અજાગલ-સ્તન જેવી વા જલમંથન જેવી જ ગણાયને? મહુડા વાવી કેરીની વ્યર્થ આશા રાખવી એ મૂર્ખાઈ નથી?

શારીરિક વિકાસમાં વિકૃતિઃ—આપણા સમાજમાં બહેન કરતાં ભાઈનો પહેરવા ઓઢવામાં, ખેલવા કૂદવામાં, ખાવાપીવામાં કેળવણીમાં, શારીરિક ને માનસિક વિકાસમાં તથા ભાવિ જીવનના ઉત્થાનમાં અત્યંત વિચાર કરવામાં આવે. ભાઈને દૂધ, દહીં, ઘી વગેરે પૌષ્ટિક ને સાત્ત્વિક આહાર મળે છે, જ્યારે બહેનને કાજે વહેલુંમોડું, ટાઢુંશીળું, લૂખુંસૂકું ને રામીવાસી ખાવા મળે. ગુજરાતનાં ઘરેઘરમાં આ સ્થિતિ પ્રવર્તે છે. સર્વાંગે શારીરિક વિકાસની દૃષ્ટિએ જે અવસ્થામાં કુદરતના ધારા મુજબ દીકરા કરતાં દીકરીની વધારે દરકાર લેવાની છે—દેહવિકાસની દૃષ્ટિએ તથા તેનાં ભાવિ કર્તવ્યક્ષેત્રનો વિચાર કરી—તે અવસ્થામાં આપણો સમાજ આંખ મીંચામણાં કરી આત્મવંચના કરી પોતાનાં હાથે પોતાનાં બાળકોના વિકાસનો અવરોધ કરી રહ્યો હોય છે. સામાન્ય રીતે ૬ થી ૧૪ વર્ષના ગાળામાં દીકરા કરતાં દીકરીના દેહનો વિકાસ અતિ ત્વરિત ગતિએ થાય છે. આવા ઝડપી દેહવિકાસને ટાણે આહાર, વિહાર ને નિહારની ત્રિપુટીનો સમન્વય સાધવામાં નથી આવતો તો તેમનો દેહવિકાસ અકાળે અટકી પડે છે.

યુ. એસ. એ. નાં ૧૯૨૮ના ઓક્ટોબરના 'પબ્લિક હેલ્થ રીપોર્ટ'માંના નીચે આપેલા કેટલાક આંકડા ઉપર્યુક્ત વસ્તુ પ્રતિપાદિત કરવા માર્ગદર્શક થઈ પડશે. ૬ થી ૧૪ વર્ષની ઉંમરનાં ૫૧૪૮ હબસીઓનાં બાળકો કે જેમાં ૨૪૨૫ છોકરા અને ૨૭૨૩ છોકરીઓ હતી તેમને તપાસતાં તેમનાં વજન, છાતીના માપનાં કોષ્ટક ને ઉંચાઈની નોંધ કરવામાં આવી. ઉંચાઈઃ શરૂમાં છોકરા કરતાં છોકરી નીચી હોય છે. પણ ૮ કે ૯ વર્ષમાં તો છોકરાની ઉંચાઈનીહરિફાઈ કરી, તેને વટાવી વધી જાય છે. છાતીઃ— છાતીની પહોળાઈમાંઃ ૧૧ વર્ષ લગી છોકરીઓ છોકરાઓ કરતાં કમ હોય છે, પણ ૧૪ વર્ષનાં વ્હાણાં વાતાં તો તે ઝડપી વિકાસ સાધી લે છે.

વજનની દૃષ્ટિએ યુ. એસ. એ.ના આંકડા ન તપાસતાં અન્ય આંકડા તપાસીએ તો પણ અંતે તો એ જ વસ્તુ સિદ્ધ થાય છે.

ઉંમર	વજન—પ્રમાણ	
વર્ષ	પુરુષ	સ્ત્રી
૬	૨૫'૧	૨૪'૮
૭	૨૪'૪	૨૪'૧
૮	૨૪'૦	૨૩'૮
૯	૨૩'૫	૨૩'૫
૧૦	૨૩'૧	૨૩'૨
૧૧	૧૨'૮	૨૩'૩
૧૪	૨૩'૧	૨૩'૩
૨૦	૨૩'૫	૨૪'૧

(ક્રિ. ઑ. અને સેં. મિ. ઉપરથી કાઢેલા આંકડા)

આમ ૬ વર્ષની વયે છોકરીનું વજન છોકરા કરતાં ઓછું હોય છે, કિન્તુ ૧૦ થી ૧૧ વર્ષ સુધીમાં તેનું વજન છોકરા કરતાં વધે છે; ને ૧૪ વર્ષમાં તો ફરક પડી જાય છે. તદુપરાંત ૨૦ વર્ષ લગીમાં પડતો દેખીતો ફરક ઉપર્યુક્ત આંકડા પરથી સ્પષ્ટ તરી આવે છે. આ ઉપરથી સ્પષ્ટ જણાઈ આવે છે કે સ્ત્રીઓના શારીરિક વિકાસની દૃષ્ટિએ તે કાળમાં તેમને પોષણની—આહારની—તનના તેમ જ મનના—તથા યોગ્ય ઉછેર ને ઘટતી કાળજીની કેટલી બધી અનિવાર્ય આવશ્યક્તા છે? છતાંયે અજ્ઞાન માબાપો તેમની સંતતિના યોગ્ય શારીરિક વિકાસ પરત્વે બેદરકાર રહી—આહારની અપૂર્ણતાઓને દૂર ન કરતાં—તેમના ઉભય વિકાસને કુંઠિત કરનાર લગ્નની જ—અરે!' બાળલગ્નની જ વાતો કરી જીવન—ધર્મ કર્મ સમાપ્ત કર્યાની ઇતિકર્તવ્યતા અને પિતા તરીકેનો ધર્મ બજાવ્યાનો હાસ્યાસ્પદ આત્મસંતોષ અનુભવે છે. યોગ્ય કાળજી અને ઉછેરને અભાવે તથા અલ્પ પોષણ ને અયોગ્ય પોષણને આડે એ 'કરુણાની મૂર્તિઓ'નો સર્વાંગ સંપૂર્ણ શારીરિક વિકાસ થતો નથી. **છાતીના અયોગ્ય ને અપૂર્ણ વિકાસથી ભાવિ જીવનને**

માટે ક્ષયની પૂર્વભૂમિકાનાં મૂળ નંખાય છે. યૌવન થંભી જાય છે. કાયાનો કુદરતી વિકાસ પણ કુંઠિત થાય છે. જીવનમાંથી પ્રાણબળ ઓસરી જાય છે. રોગોના હૂમલા સામે શરીર ટક્કર ઝીલી શકતું નથી. ભાવિ રોગો કાજે પૂર્વ ભૂમિકા તૈયાર થાય છે—થયેલી જ હોય છે ત્યાં વળી અયોગ્ય લગ્નની વિષમતા તેના મજ્જા તંતુઓને સખત ફટકો લગાવે. મનમાં ઉઠતા પ્રત્યેક તરંગનો પડઘો શારીરિક વિકૃતિઓ દ્વારા બહિર્દષ્ટિમાં ડોકિયાં કરે. નારી જીવનની—માતૃજીવનની અન્ય ફરજો અદા થાય નહીં. જીવનનો ઉલ્લાસ મણાય નહીં. આમ એક અનર્થના મૂળમાંથી—બીજમાંથી—અનેકાનેક અનર્થોની વડવાઈઓ ફૂટી નીકળે છે.

સાચે જ! સામાન્ય રીતે આર્યાવર્તનો તેમ જ ગુજરાતનો અસાધ્ય નહીં તો દુઃસાધ્ય વ્યાધિ અપોષણ છે. દીકરી પરત્વે આહાર-વિહાર ને યોગ્ય ઉછેરમાં બેદરકારી બતાવીએ છીએ, પરિણામે યૌવન થંભી જતાં, શરીરનો યોગ્યવિકાસ થતો નથી. આહાર, વિહાર ને યોગ્ય ઉછેરની નોંધવાલાયક અસર આ રહી.ગૃહસ્થોની કન્યાઓ કરતાં અનાથાશ્રમની કન્યાઓ મોડી રજસ્વલા થાય છે અને વહેલી વૃદ્ધત્વને પામે છે.

રજોદર્શન કાળે વય	અનાથાશ્રમના ટકા.	ગૃહસ્થના ટકા.
૧૦	૧·૭	—
૧૧	૫ ૩	૧·૩
૧૨	૭ ૩	૧૩·૩
૧૩	૮ ૯	૧૮ ૭
૧૪	૨૧·૪	૨૯ ૩
૧૫	૩૦·૩	૨૦·૦
૧૬	૧૬·૦	૮·૦
૧૭	૮·૯	૪·૦

આમ જ્યારે ગૃહસ્થ કન્યાઓના મોટા ભાગમાંથી ૧૨ થી ૧૫ વર્ષે યૌવન શરૂ થાય છે ત્યારે અનાથાશ્રમની કન્યાઓના મોટા ભાગને ૧૪ થી ૧૬ વર્ષ વચ્ચે યૌવન શરૂ થાય છે. આમ થવાનું મુખ્ય કારણ શું? શરીરના અંગપ્રત્યંગોનો અપૂર્ણ વિકાસ કે અન્ય કંઈ? અને એ શારીરિક અપૂર્ણ વિકાસનું કારણ માત્ર અયોગ્ય ઉછેર, પોષણનો અભાવ, આહારની અલ્પના—અપૂર્ણતા ને અવિકસિત વિકસતા બાલમાનસપર ઠોકી બેસાડેલ અંધસમાજના દફે કરવા લાયક કુડા ધારા —રૂઢિઓ—પ્રણાલિકાઓ કે અન્ય કાંઈ? અજ્ઞાનને ક્યાંક હદ હોય પણ આપણા સમાજનાં અજ્ઞાનને તો નથી!

બાળલગ્નઃ—હજુ તો બાલિકાનો વિકાસકાળ હોય છે ત્યાં તો તેના વિકસના કુમળા માનસને લગ્નની—બાળલગ્નની જંજીરોથી જકડી લેવામાં આવે છે. ખરેખર! શારીરિક ગુલામી કરતાં માનસિક ગુલામી વધુ અનર્થકારી અને ભીષણ હોય છે. અને આ લગ્નો પણ કેવાં? લાકડે માંકડાં વળગાડેલાં—યા ઢીંગલા ઢીંગલીના ખેલ! પરિણામે છોકરી કાચી ઉંમરે માતાનો ચંદ્રક ચોડે છે ને છોકરો થવા લાયક છોકરો છોકરાનો પિતા થાય છે. આ બાળલગ્નો, સાચે જ, તિરસ્કારભર્યા ખેલ જેવાં જ છે—હાસ્યાસ્પદ છે, કરુણાજનક ને દયાપાત્ર છે. અને જ્યાં લગ્નજીવન જેવા જીવનના પાયામાં જ આવા તિરસ્કારભર્યો ખેલ ખેલાય ત્યાં નિર્માલ્યતા, નિર્વીર્યતા અને સત્વહીનતા સિવાય અન્યની આશા રાખવી તે પણ આકાશકુસુમવત જ લેખાય ને? પરિણામ નગ્ન નયને નિહાળી શકાય છે કે શારીરિક નિર્માલ્યતા ને નિર્વીર્યતા નૈતિક અને બુદ્ધિવિષયક નિર્માલ્યતા, નિર્બળતા ને નિર્વીર્યતાને જન્મ આપે છે.

'દર હજારે હિંદમાં ૨૯૮ પુરુષો અને ૭૭૧ સ્ત્રીઓ વીસ વર્ષ પહેલાં લગ્નમાં લપટાઇ ગયાં હોય છે.' જ્યાં દર હજારે કલકત્તામાં ૫૦૦, મુંબઇમાં ૫૨૪ ને અમદાવાદમાં ૭૬૩ સ્ત્રીઓ વીસ વર્ષ પહેલાં પરણી જતી હોય ત્યાં અતિજન્મ, અતિમરણ ને અતિપાયમાલી

હેાય તેમા નવાઇ શી ? ક્ષમસ્ય શીઘ્રમ્‌નુ સૂત્ર બીજા કશામા નહીં તેા લગ્નની બાબતમા હિંદને વિશેષે મુબઇ ને અમદાવાદના આકડા ઉપરથી જોઈ શકાય છે, તે મુજબ ગુજરાત–પૂર જોરશેાર ને ઉત્સાહ ઉભ ગથી પાળે છે, અને પરિણામે બાળલગ્નનું કડુ ફળ હિંદ જેટલુ વહેલુ કેાઈ ચાખતુ નથી બાળપ્રજા જેવી આપદા હિંદ જેટલી કેાઈ ભેાગવતુ નથી.

જે પ્રજા આ સૂત્ર ભૂલશે તે ભેાગવશે, પ્રાચીનકાળમા કૃષિ વિકાસના કેટલાક કારણેાને અગે, અવિભક્ત કુટુબને અગે, ઐતિહાસિક દૃષ્ટિએ મુસલમાનેાના ઉપદ્રવેાને અગે, ને કેળવણીના ઓછાપ્રચારને અંગે બાળલગ્ન જેવી ઘાતકી પ્રથા ઇચ્છનીય ને આદરણીય થતા તરણેાપાય તરીકે અનુકરણીય થઈ હવે યુગ પલટાયેા નવીન નવીન શાસ્ત્રોનેા ઉદય થયેા આરેાગ્યશાસ્ત્ર ને શરીરવિજ્ઞાનનું સાચુ ભાન થયુ. બાળલગ્નની વિષમતા ને ભીષણતા દિનપ્રતિદિન માયબાપના થતા સમાજે પૂરી પાડી, અને છતા યે અદ્યાપિ છતી આખે અંધારા કૂવામા પડીએ એ તે કેવી ઘેલાઈ? ૨૩ ની આનરદાથી હજુ હિંદ નથી ચેત્યેા? સમય પ્રમાણે રૂઢિ પણ બદલાય, બદલાવી જોઇએ, નહિતર કાળ તેા અતે બદલાવશે જ એનું કડુફળ હિંદ શુ ભેાગવી રહ્યો છે? બાળલગ્ન, અતિલગ્ન, અકાળલગ્ન યા અયેાગ્ય લગ્નથી અતિ સતતિ, અતિ મરણ, અતિ પ્રજા, અલ્પપેાષણ, અલ્પશક્તિ ને અલ્પાયુષ્ય કે અન્ય કાઇ? છતા યે કુભકર્ણી નિદ્રામાથી સમાજ ક્યા જાગે છે?

બાળલગ્નથી ૧૫ વર્ષથી વધારે ઉમરની છેાકરીઓનું મરણ પ્રમાણ વધી જાય છે તેમને ક્ષય હિસ્ટીરિયા, વગેરેના દર્દ લાગુ પડે છે નહીં તેા અમગે–અપક્વ વયે માતૃત્વની ફરજો અદા કરતા કસુવાવડ થઈ જાય છે આજ મરણથી કસુવાવડ, ક્ષય ને હિસ્ટીરીઆ થયાના અસખ્ય દાખલા ગુજરાતના ગામડાઓના નિત્યના અનુભવમાથી ટાકી શકાય તેમ છે એ નાની ઉમરે છેાકરીઓને સાસરે મેાકલવાના રિવાજને પરિણામે આ દેશમા ઇસ્વી ૧૮૯૫ થી તે ૧૯૨૪ એટલે કે લગભગ ત્રીસેક વર્ષમા ૩૨,૦૦,૦૦૦ બત્રીસ લાખ

છોકરીઓ મરણ પામી હતી. એ મોત તો સારું; પણ એવાં લગ્નથી ૧૯૧૧નું વસ્તીપત્રક જોઈશું તો બાળવિધવાઓની સંખ્યા ૮૦,૦૦,૦૦૦ માલમ પડી હતી. ૧૯૧૧ની વાત શાને કરવી ? અખિલ ભારત સ્ત્રી–પરિષદની બાળલગ્ન–પ્રતિબંધ સમિતિનાં મંત્રી શ્રીમતી લક્ષ્મીબેનન જણાવે છે તે પ્રમાણે '૧૯૨૧ની અંદર એક વર્ષ ઉંમરની ને તેનાથી પણ નાની ૯,૦૬૬ પરણેલી ગૃહિણીઓ આપણા દેશમાં હતી ! ૧૯૩૧ માં તે સંખ્યા લગભગ પાંચ ગણી વધીને ૪૪,૦૮૨ની થઈ! એનો અર્થ એ જ કે એક દાયકામાં દિને દિને ૪૪,૦૮૨ ધાવતી બાળ-પત્નીઓ વધી જ્યારે એ જ દાયકામાં વસ્તીનું પ્રમાણ માત્ર ૧/૧૦ (એક દશાંશ) જ વધેલું !! સને ૧૯૨૧માં જ્યારે એક વર્ષ ઉંમરની અંદરની ૭૫૯ બાળવિધવાઓ હતી ત્યારે ૧૯૩૧ માં સંખ્યા વધીને ૧,૫૧૫ની થયેલી ! આ સિવાય બાળલગ્નના રાક્ષસી પરિણામનો તાદૃશ ચિતાર તો બાળપત્નીઓનું જંગી પ્રમાણ અને બાળવિધવાઓનો આંકડો જ આપશે. એને શબ્દો નકામા થઈ પડે છે.

બાળલગ્નનાં બાળકોઃ—બાળપત્નીઓનુ પ્રમાણ

ઉંમર	ટકા
૧ વર્ષની અંદર	૧
૨ ,, ,,	૧·૨
૩ ,, ,,	૨
૩ થી ૪ ,,	૪·૨
૪ થી ૫ ,,	૬·૬
૫ થી ૧૦ ,,	૧૯·૩
૧૦ થી ૧૫ ,,	૩૮·૧

બાળવિધવાઓનો આંકડો

ઉંમર	સંખ્યા
૧ વર્ષની અંદર	૧,૫૧૫
૧ થી ૨ ,,	૧,૭૮૫
૨ થી ૩ ,,	૩,૪૮૫

૩ થી ૪	,,	૯ ०७६
૪ થી ૫	,,	૧૫०૧૯
૫ થી ૧૦	,,	૧,०૨,૪૮૨
૧૦ થી ૧૫	,,	૧,૩૫,૩૩૪

આ બાળ–વિધવાઓ ફરીથી લગ્ન પણ ન કરી શકે. આ વસ્તુ શું આપણા સનાતની સમાજને શરમાવનાર નથી ? આ વિધવાઓની સ્થિતિ આપણા સમાજમાં તો નરકથી પણ સો ગણી નીચી હોય છે. જીવન જીવવા નહીં, પણ એક માત્ર જીવન વિતાવવા તેઓ ઢંગી જીવન પદ્ધતિઓ અખત્યાર કરે છે. વિધવા જીવનમાં તેમના મનના અનેક મનોરથ માર્યા જાય છે. માતૃત્વને બંધ બારણે માથાં પછાડતી એ 'ત્યાગની મૂર્તિઓ'ને સ્વેચ્છાથી નહિ, પણ અનિચ્છાથી ભરયૌવનમાં આકરૂં વૈધવ્ય સ્વીકારવું પડે છે. એના મનના અનેક મનોરથો મનમાં જ મૂંઝાઈ જાય છે, એના અવ્યક્ત માનસ પર આ થતા આઘાત પ્રત્યાઘાતથી તેને હિસ્ટીરીઆ–તાણખેંચનાં દર્દો, ઉન્માદ, તેમ જ જ્ઞાનતંતુ ને હૃદયના ન્યુરેસ્થેનીયા જેવા અનેકવિધ માનસિક રોગો થાય છે. સાથે જ, નારી જીવનના ૭૫ ટકા રોગો તો અતૃપ્તિ તેમજ અમ તાપમાંથી જન્મે છે—દિલના તેમજ દિમાગના—તનના તેમ જ મનના. આપણો સમાજ આ સાદી સીધી પણ પરિણામે ગંભીર વાત ક્યારે સમજશે ? ક્યારે આચરણમાં ઉતારશે ? હિસ્ટીરીઆના પંજામાં સપડાયેલ અર્ધ સંખ્યા તો વિધવાઓની જ હોય છે. હિંદુસમાજના કલંકના પ્રતિરેકરૂપ, દિલ ને દિમાગના જીવનોચ્છ્વાસ માણવા વલવલાટ કરતી લગભગ અઢી કરોડ ઉપરાંત—૨૬૮૩૪૮૩૮—ને છેવટના આંકડા મુજબ લગભગ સવાચાર કરોડ વિધવાઓ તો હિંદને હૈયે છે ! આ વિધવાઓના અનારોગ્ય કાજે આપણો સમાજ જ જવાબદાર છે.

અયોગ્ય લગ્ન :—લગ્ન એ સુખી યા દુઃખી જીવનનો પાયો છે. આપણા ઋષિમુનિઓએ તેનું આમ–અગાધ માહાત્મ્ય આંક્યું

છે. તેનેા આદર્શ જોઇએ તેા—आत्माना तेऽऽत्मान सदधामि । प्राणैस्ते प्राणान्सदघामिः । अस्थिभिरस्थीनि । मांसैमांसानि । त्वचात्वचम् । આમા આધ્યાત્મિક, માનસિક ને શારીરિક એમ ત્રિવિધ લગ્નનેા સમન્વય નથી થતેા ? અને તેથી જ તે આદર્શો પ્રમાણેના લગ્નજીવનના આચરણથી તેમનાં લગ્નજીવન પણ આદર્શ હતા. અને અત્યારે ? કવિ શ્રી. ન્હાનાલાલ કહે છે' પરણવુ એટલે પ્રભુનામા પગલા માડવાં.' આ તેા આદર્શની વાત થઈ. વાસ્તવ જગતમા તેા 'પરણવું એટલે મનુષ્યત્વમાથી પશુનામા પગલા માડવાં.' આ સિવાય અન્ય શુ દૃષ્ટિગોચર થાય છે ? આમ થવાના અનેક કારણેા છે (૧) માનસિક કજોડા ને (૨) શારીરિક કજોડા તેમા મુખ્ય ગણાય. આ કજોડાની અસર જીવનકજોડામા પરિણમે છે. શારીરિક ને માનસિક મેળ અતિ ચિરસ્થાયી ગણાય. આ માનસિક મેળ પણ આધુનિક લગ્નજીવનમા નથી. લગ્નપ્રણાલીમા એ ઉભયમાથી એકેયનેા મેળ નથી. આવી કફેાડી સ્થિતિમા સ્રી બિચારી સમસમીને બેસી રહે છે લગ્નજીવનની ભઠ્ઠીમા તે બળીને ભડથુ થઈ જાય છે, સીઝાય છે, છતા તે એક હરફ પણ ઉચ્ચારતી નથી. આમ લગ્નજીવનની વિષમતા ને ભીરુપણતાથી દિલ દિમાગમા ઉત્પન્ન થતા પ્રત્યેક ચિંતા, શેાક ને ભયના તરગની અસર–આઘાત અને અથડામણેા તેના શરીર પર થાય છે. આની માઠી અસર આજીવન દેખા દે છે, પરિણામે તેની કુમળી દેહલતા વહેલી કરમાય છે, વિલાય છે ને નિશેષમા નારી, ચિંતા, રેાગ ને વૃદ્ધાવસ્થાનુ ફળદ્રુપ ક્ષેત્ર બની રહે છે આ થઈ માનસિક કજોડાની અસરેા. શારીરિક કજોડામા આનાથી પણ ભયકર પરિણામ આવે છે. કાતેા સ્રી નિર્બળ બાધાની હેાઈ–હેાના કતાઈ જાય છે, અને તે સશક્ત અને પતિદેવ નિર્બળ હેાતા લગ્નજીવનના સુખાનુભવ ને સાસારિક ઉલ્લાસ જીવનમાથી એાસરી જતા સ્રી વ્યભિચાર, હિસ્ટીરીઆ, મનેાવિકૃતિ, ભય, વગેરે અનેકાનેક શારીરિક તેમજ માનસિક વિકૃતિએાનું કારખાનુ બને છે.

હજુ ઉપર્યુક્ત શારીરિક ને માનસિક ક્લેશોના કરણ મહાભારતથી જ કથા અટકતી નથી. મનુષ્યને હેવાનથી પણ હલકી કક્ષાએ મૂકનાર, શારીરિક તેમજ માનસિક આરોગ્ય ને શક્તિઓને જડમૂળથી ઉખેડી નાખનાર, પ્રજાતત્ત્વનું નિકંદન કાઢનાર, સુધરેલા જમાનાના વિશ્વ-વ્યાપી—માનવજાતિના અમર શત્રુઓ—ચાંદી અનેપ્રમેહ—જે વ્યક્તિને—સ્ત્રી યા પુરુષને સતાવતાં હોય છે તે—અરસપરસ લગ્નજીવનમાં આપ—લે કરે છે. આ દરદો એટલાં તો ચેપી છે કે ઠેઠ વારસામાં પણ તે અજાયબ રીતે ઉતરી આવે છે. એ જ ઘટના ગાંડપણ, અપસ્માર, મૃગી, ચાંદી વગેરેની સમજી લેવાની રહી, અને આ જ કારણે પ્રજાના વર્તમાન આરોગ્યનો ને ભાવિપ્રજાનો દીર્ઘદષ્ટિથી વિચાર કરી હિટલરે જર્મનીમાં લગ્નપ્રથામાં આવશ્યક ફેરફાર કર્યો તેમ જ ફરજીયાત વંધ્યીકરણનો કાયદો પણ પસાર કરી આચરણમાં મૂકયો.

આધુનિક નારીના રોગોમાંના ઘણાખરા રોગો તો પુરુષે તેને ભેટ તરીકે આપેલા, અત્યંત વ્હાલ નીતરી જતાં તેને પ્રસન્ન કરવા આણેલા અને તેને સદા સર્વત્ર 'તાઝે બતાઝે, નૌ બનૌ'—પ્રસન્ન ને પ્રફુલ્લિત રાખવા દીર્ઘકાળ પર્યંત નિભાવેલા હોય છે. પ્રભુત્વગ્રંથી (Superiority Complex)ની અસર નીચે ઉછરેલ અને પોતાનો ધાર્યો કક્કો ઘુંટાવનાર પુરુષસમાજ ભલે આ વિચાર પાછા ઠેલે; પણ વસ્તુસ્થિતિ તો સત્યની સમીપ છે. પરમીયાથી પીડાતા પુરુષ સાથેના સંભોગથી સ્ત્રીની યોનિમાં તેના ચેપી કીટાણુઓ ખડકાય છે. કાળક્રમે પીડા વધતાં તે દરદ શરીરને ખાઇ કરે છે. સ્ત્રીને પરમીયાપીડિત પતિનો ચેપ લાગતાં શારીરિક અસહ્ય વેદના તો નિર્વિવાદપણે સહન કરવી જ પડે છે. વિશેષમાં તેને આજીવન વંધ્યત્વનાં વસમાં ને વિષમ વિષ ઘોળવાં પડે છે. આમ હિસ્ટીરીઆ, પ્રદર, વંધ્યત્વ અને પ્રમેહ જેવાં આધુનિક દર્દો અલ્પાંશે યા અધિકાંશે લગ્નને જ—અયોગ્ય લગ્નને જ આભારી છે. પ્રજાજીવનના આરોગ્યના ચોકીદારો—સંરક્ષકો—આ વિચારણીય વાતને લક્ષમાં કેટલી લે છે? કૂતરાં બિલાડાં

પણ પરણી જાણે છે, પ્રજોત્પત્તિ કરી જાણે છે. પ્રેરણાથી પ્રવૃત્તિ કરતી પશુસૃષ્ટિ કરતાં માનવી એક જ વાતે ચડિયાતો છે–તે બુદ્ધિમાં. ઉપર્યુક્ત વસ્તુસ્થિતિનો વિચાર કર્યા બાદ માનવીના આ બુદ્ધિના દાવાને કોણ અને કેટલા મંજુર રાખશે વારુ ?

લાજ પડદાનો રિવાજ:—પહેલી તકે, કુદરતી રીતે જ પ્રશ્ન થાય તે સ્વાભાવિક છે કે આરોગ્યને અને લાજ પડદાના રિવાજને વળી શી નિસ્બત ? આરોગ્યની દૃષ્ટિને બાદ કરતાં વ્યવહાર જીવનમાં અને વ્યક્તિગત વિકાસમાં આ કુડી પ્રથા જેટલી અંતરાયરૂપ પ્રથા અન્ય ભાગ્યે જ હશે. અલબત્ત ! આપણા સમાજનું મૂર્છિત–માનસ જાગ્રતાવસ્થામાં આવતાં–આત્મભાન થતાં, હવે કેટલેક અંશે આ પ્રથા ઉત્તરોત્તર નાબુદ થવા લાગી છે, પણ એ તો હજુ પાશેરામાં પહેલી પુણી ગણાય. એ રિવાજને લીધે કુદરતી હાજતોને દબાવી રાખતાં –તેનો નિરોધ કરતાં–સ્ત્રીઓ અન્ય નાના મોટા અનેક રોગની ભોગ થઈ પડે છે. પણ આ કારણ તો હજુ ગૌણ લેખાય. વૈજ્ઞાનિક દૃષ્ટિએ પ્રધાન કારણ તો આ ગણાવી શકાય કે પ્રકાશ–જે શારીરિક દૃષ્ટિએ અત્યુત્તેજક લેખાય ને વૈજ્ઞાનિક પુરાવા પ્રમાણે સાથેસાથ વૃદ્ધિ ઉત્તેજક છે–તેનો યોગ્ય ઉપયોગ ન થાય. પ્રકાશના પ્રતાપે ને પ્રભાવે જીવનયંત્રમાં સહસા વેગ આવે છે. તડકામાં અને છાયામાં ઉછરતી વૃક્ષસૃષ્ટિ યા વનસ્પતિસૃષ્ટિના વિકાસનો તુલનાત્મક અભ્યાસ આનો સચોટ પૂરાવો છે. સૂર્યનો પ્રકાશ શરીરના રજકણોનાં સર્જન વિસર્જનને (Metabolism) ઉત્તેજિત કરે છે, પ્રભાતનો કુમળો તડકો શરીરને લાભદાયી, વૃદ્ધિપોષક ને બળપ્રદ છે. સૂર્ય કિરણોથી કેટલાય હઠીલા ને અનાડી રોગ મટ્યાના દાખલા છે. આરોગ્યને લગતું સૂર્યનું રંગિત કિરણોનું રંગોપચાર નામક જૂદું શાસ્ત્ર છે. ગુણમાં કોડલીવર ઓઈલની બરાબરી કરી શકે તેવાં રામબાણ તત્ત્વો સૂર્યોદય પહેલાંનાં જાંબુડાં કિરણોમાં તથા અન્ય કુમળા પ્રકાશમાં

હોય છે. ગરમી તથા પ્રકાશની વૃદ્ધિ ઉપર શી અસર થાય છે તે માટે નીચેનો કોઠો જુઓ.

ઉમ્મર વર્ષ	કાઠામાં વધારો	સેં. મિ.
	શિયાળો	ઉનાળો
૧૧-૧૨	૧·૬	૨·૩
૧૨-૧૩	૧·૫	૨·૯
૧૩-૧૪	૨·૦	૩·૦
૧૪-૧૫	૨·૫	૩·૫
૧૫-૧૬	૨·૪	૩·૦
૧૬-૧૭	૧·૯	૨·૩
૧૭-૧૮	૧.૨	૧·૫
૧૮-૧૯	૦.૮	૦·૯
૧૯-૨૦	૦·૪	૦·૪

૩-૪ ની માસિક સરેરાશ	ડીસે.	જાન્યુ.	ફેબ્રુ	મે	જુન	જુલાઈ
	૪	૩	૪	૭	૮	૮

આ ઉપરથી, ચોવીસે કલાક પોતાની જાતને ઘુંમટાના કારાગૃહમાં ગોંધી રાખતી અભિજાત આર્યાઓ ને ગોંધાઈ રહેવા ફરજ પાડતો સંગદિલ સમાજ નહીં ચેતે કે! એક બાજુ પાશ્ચાત્ય પ્રજા કુદરતી પ્રકાશ કાજે વલખાં મારે છે. સૂર્યસ્નાન કાજે કરોડો રૂપિયા ખર્ચે છે. દિગંબર સમાજની સ્થાપના કરે છે, જ્યારે હમદર્દી બતાવી કુદરત આર્યાવર્તને પ્રકાશનાં પૂર નવાજે છે ત્યારે આર્યમહિલાઓ એનાં દર્શન ન થાય તે માટે ઓઝલ પડદામાં પેસે છે યાદ રહે કે મહા ધન્વંતરી કુદરતને અપમાનતાં યમરાજના સહોદરની ગુલામગીરી કરવી પડશે. આર્થિક, શારીરિક ને માનસિક રીતે વિશેષમાં ખુવાર થઈને.

અકાળ સ્ત્રીભાવની જાગૃતિ—આપણું સામાજિક વાતાવરણ ને એ વાતાવરણનાં જે તે ઉત્પાદકો—આપણી ભગિનીઓ, ભાભીઓ, માતાઓ, સખીઓ, ગોઠણો, શિક્ષિકાઓ—ઘરમાં, શાળામાં, શેરીમાં કે

સમાજમાં—માલહરિણી શી ખેલની કૂદતી કુમારિકામાં અકાળ સ્ત્રીભાવ જાગ્રત કરવામાં મોટો ભાગ ભજવે છે. સંસારભાવથી નિર્દોષ ને નિર્લેપ કન્યાના મન પર અકાળે સંસારના વા ફૂંકવામાં આવે છે, જેને પરિણામે સ્ત્રીભાન-(Sex Consciousness)ની જાગ્રતિ અકાળે થતાં તેના માનસઆરોગ્યને ઉર્મિતંત્ર પર તેની ઝાપી પણ કારી અસર થાય છે જ. આમ બાળા અકાળે યુવતી બને છે. યુવાની તો જેટલી મોડી આવે તેટલી વિશેષ ટકાઉ ને મનોરમ—જ્યારે Early incubation થી, વાતાવરણ તંગ બનતાં, બાળામાં પુરુષના, લગ્નના, સંસારના ને માતૃત્વના વિચારો અપકવ વયે સ્ફૂરે છે જે તેના ઊર્મિતંત્રને, દેહતંત્રને અને પરિણામે આરોગ્યને કારી ફટકો લગાવે છે આમ સમાજનો, શહેરી ઉચી કોમોનો ને ઉંચા કુટુંબોનો આ એક સામાન્ય ને ચોક્કસ રોગ છે, જે જલદી જવો ઘટે.

વિભક્ત કુટુમ્બઃ—પશ્ચિમની કેળવણીને લીધે સમાજમાં વ્યક્તિવાદ વધુ પ્રચાર પામતો જાય છે. અંગત વિકાસ, વ્યક્તિગત સુખ, ઉપભોગ, વિલાસની ભાવના વિશેષ દૃઢ અને પ્રચલિત થતી જાય છે. તેને પરિણામે વિભક્ત કુટુમ્બો થતા જાય છે. આ વિભક્ત કુટુંબોને લીધે સામાન્ય રીતે જ યુવાન સ્ત્રી પુરુષોનાં સયમનાં બંધન શિથિલ થાય એ સ્વાભાવિક ને વાસ્તવિક છે વળી વ્યક્તિગત જીવન જીવવાની, ગાળવાની મહત્વાકાંક્ષાથી કેટલીક વિલાસી ટેવો એવી દૃઢ થતી જાય છે કે પરિણામે શારીરિક આરોગ્ય દિનપ્રતિદિન નબળું પડતુ જાય છે. વિભક્ત કુટુંબોમા વડિલોનો અંકુશ નહિ હોવાને કારણે વ્યવહારમાં પણ એવી અરાજકતા પ્રસરે છે કે જેથી જીવનની કેટલીક સ્વચ્છ ટેવોને બદલે અસ્વચ્છ અને અનિષ્ટકર કુટેવો પડે છે. ખાસ કરીને જીવન અસંયમી બને છે સયમ એ જ મહાકલા ને સયમ એ જ નીરોગીતા નો મહામંત્ર ભૂલાઈ જાય છે વાસના પ્રબળ થાય છે. આહાર વિહારમાં સંયમ જળવાતો નથી, જીવન સ્વચ્છંદી બને છે, પરિણામે નરનારીના

રે ... થ

પ્રકીર્ણ :—આ ને આવાં અન્ય અનેક નાનાં મોટાં સામાજિક કારણો, ગુજરાતી સ્ત્રીઓના સ્વાસ્થ્યને કથળાવવામાં અલ્પ વા અતિ મહત્ત્વનો ભાગ ભજવે છે. અતિ લંબાણુ ને ભયે તે સર્વને અહીં જતાં કરવાં પડે છે. છતાં યે રડવાકૂટવાનો રિવાજ, વૃદ્ધલગ્નો, શિક્ષણ-વ્યાયામનો અભાવ, પોલી પ્રતિષ્ઠા, સમાજના આમ ને ઉચ્ચ સ્રીવર્ગમાં ભૂલાતી જતી કામની મહત્તા—આ સૌ કારણો નારી–આરોગ્યનાં ઘાતક તરીકે નોંધપાત્ર છે.

૬. કારણોની પરંપરા (ઉત્તરાર્ધ)

'જે વર્ગને પૂરતું પોષણ મળી શકે છે તેમને પોષણમાંથી જીવનું લોહી કરવા માટે ફેફસાં નથી અને જે વર્ગને પૂરતાં મોટાં ફેફસાં છે તે વર્ગને સાફ કરવા જેટલું લોહી પૂરૂં પાડનાર ખોરાક નથી. બંને પાસે વધારો છતાં બંને ભૂખે મરતા. જાણે રોટલા અને હવાના ભાગ વહેંચાયા.'

આર્થિક કારણો:—

શું ગુજરાત કે શું હિંદ–બંનેનો એકમાત્ર વ્યાધિ છે અપોષણ. અનારોગ્ય એ એનું સીધું પરિણામ છે. પછી તે અનારોગ્ય હોય સ્ત્રીનું વા પુરુષનું. ગરીબાઈથી ભૂખમરો ને અપોષણ નીપજે છે. ભારતવર્ષની ત્રીજા ભાગની પ્રજા પુરૂં એક ટંક પણ ખાવા પામતી નથી. બીજી ત્રીજા ભાગની પ્રજા બે ટંક ખાવા પામતી હશે પણ યોગ્ય ખોરાક તો હરગીઝ નહીં. માત્ર ત્રીજા કે ચોથા ભાગની પ્રજા વર્ષે નવ શેર ઘી અને દિવસે પાશેર દૂધ માંડ પામે છે. એવો હિસાબ કાઢવામાં આવ્યો છે કે પ્રત્યેક હિંદીને ઓછામાં ઓછો રોજિંદો ૧ૅ૬ રતલ આહાર જીવનટકાવ માટે તો મળવો જોઈએ; જ્યારે માંડ

મળી શકે છે '૯૪ રતલ ખોરાક. અને આટાને—આહારને અને આયુષ્યને તો ગાઢો સંબંધ છે. જે તે આંકડા તેની શાખ પૂરશે.*

આંકડા બોલે છે કે જ્યાં યોગ્ય પોષણ છે ત્યાં બાળમરણ પ્રમાણ અલ્પ છે ને ત્યાંજ શૌર્યબળ વધારે છે તથા આયુષ્ય પ્રમાણ પણ વધારે છે. આમ અપોષણ એ ગુજરાતનો તેમજ હિંદનો વ્યાધિ છે. સમગ્ર દેશની આવી અસહ્ય ગરીબીમાં—તેમાંયે વળી નારી શરીરોપયોગી પૌષ્ટિક આહાર ક્યાંથી મેળવી શકે? આમ અપોષણમાંથી દુર્બળ, નિર્માલ્ય નિર્વીર્ય પ્રાણશક્તિ જન્મે. જ્યાં આવી સત્ત્વહીન પ્રાણશક્તિ હોય ત્યાં જન્મપ્રમાણ વિશેષ નજરે પડે; કેમ જે પ્રજાનું જન્મપ્રમાણ તો બે રીતે પણ ઉંચું હોઇ શકે છે. શક્તિથી અને અશક્તિથી, વીર્ય બળથી અને કામવાસનાથી પણ. વીર્યબળથી જન્મેલ પ્રજા શહૂરવાળી થાય. કામવાસનાથી જન્મેલ મરવાને બ્હાને જીવતી હોય. આમ એક અનિષ્ટમાંથી અનેક અનર્થોની પરંપરા ચાલ્યા જ કરે છે. અંતે ગરીબાઇનું પરિણામ બીજું શુ હોય? दैन्य हि दोषो गुणहानिनाशः। કે અન્ય કાંઇ! મહા ગુજરાતનો પ્રદેશ વિસ્તાર ૭૩,૦૦૦ ચોરસ માઇલ અને તેની વસ્તી ઈ. સ ૧૯૩૧ ની ગણત્રી પ્રમાણે લગભગ એક કરોડ ને ચૌદ લાખની ગુજરાત ગામડાંમા વસેલો હોવાથી તે ખેતીપ્રધાન તો છે જ, છતાં પણ ગુજરાતીઓનું વેપાર

*પોષણ અને આવરદાનો સંબંધ

દેશ	વર્ષે જણ દીઠ દુધ: ગેલન	સરાસરી આયુષ	જન્મ પ્રમાણ હજારે	મરણ પ્રમાણ હજારે	બાળ મરણ	શૌર્યબળ હજારે
અમેરિકા	૫૫ ૩	૫૦	...	...	...	...
વિલાયત	૩૦ ૮	૫૧	૨૭	૧૫	૭	૧૨
જાપાન	...	૪૪	૩૨	૧૨	૧૬	૨૦
ફ્રાન્સ	૨૫'૦	૪૮	...	...	૮	...
જર્મની	૨૭ ૩	૪૮	૩૨	૧૮	૧૦	૧૪
હિંદ	૮ ૫	૨૪	૩૮	૩૩	૨૦	૫

અને ઉદ્યોગમાં આખા દેશમાં આગળ પડતું સ્થાન છે. આ વસ્તુ-સ્થિતિને દૃષ્ટિ સમક્ષ રાખી કેટલાક ગુજરાતને ધનાઢ્ય ને લક્ષ્મીસંપન્ન માની લેવાની સહજ ભૂલ કરે છે. પણ આ વિચારણા ભૂલભરેલી છે. પ્રો. સી. એન. વકીલના કહેવા મુજબ જો આપણે ગુજરાત ને કાઠિયાવાડના ખેડૂતની સ્થિતિનો વિચાર કરીએ, તેની કમાણીનો ચોક્કસ આંક મેળવીએ, વર્ષની મોટા ભાગની તેની બેકારીનો ખ્યાલ કરીએ, તેના કરજભારનો કંઈક આછોઝાંખો ક્યાસ કાઢીએ તો આપણે સખેદ કબૂલ કરવું જ પડશે કે ગુજરાતની આર્થિકસ્થિતિ સંતોષકારક નથી. હિંદના અન્ય પ્રાંતોની સરખામણીમાં ગુજરાત આર્થિક રીતે માતબર હોય તેથી ફુલાઈ જવાની લેશ માત્ર જરૂર નથી. મતલબ કે, આર્થિક બેહાલી ભોગવતા હિંદ સાથે હિંદના અન્ય પ્રાંતોની સરખામણી કરવી એ વસ્તુ જ મૂળે બેહૂદી છે. આપણા અર્થતંત્રની અતંત્રતાએ આપણને પરતંત્ર બનાવ્યા છે ને પરાધીન રાખ્યા છે. આપણા એ વિપરીત અર્થતંત્રે આપણાં સાહસ, સાધન ને સંપત્તિનો સંપૂર્ણ કસ કાઢવામાં, આપણી આર્થિક આગેકૂચમાં આડખીલી ઉભી કરી છે. પ્રતિ વર્ષે દુકાળમાં અધિક માસ જેવી આવતી પ્રકૃતિની પ્રતિકૂળ પરિસ્થિતિને અંગે ગુજરાત, સામાન્ય રીતે ગુજરાતનો ખેડૂત કેવી આર્થિકભીંસ, જીવનભીંસ અનુભવે છે તે તો છેલ્લા દાયકાનું એક સામાન્ય કરુણદૃશ્ય થઇ પડ્યું છે. 'મહાગુજરાતનાં અંગોનું આર્થિક સમવાયતંત્ર (Economic federation) આપણી પ્રગતિ માટે આવશ્યક છે એ ગમે તેમ, પણ શું હિંદની ગરીબાઈને પણ હદ છે? એની હિંદવ્યાપી સત્તાનો પ્રત્યેક હિંદીજનને સ્વાનુભવ છે, છતાંયે અન્ય દેશોની સરખામણીએ જોઇએ તો:—પૌં. ૬૩૦૦ નિયુત રાષ્ટ્ર-ધન. પ્રત્યેક દેશજનની મિલ્કત રૂ. ૩૦૦ અન્ય દેશોની તુલનાએ અનુક્રમે હિંદ, જાપાન, ચીન, રશિયા, વિલાયત, અમેરિકા, જર્મની રૂ ૩૦૦, ૩૦૦, ૭૫૦, ૧૨૦૮, ૫૬૭૦, ૪૫૦૦, ૩૭૦૦ .

વિશેષમાં અંગ્રેજરાજ્યના આગમન વખતે હિંદીજનની સરાસરી

રોજિંદી આવક હતી રૂ. ૦-૬-૦ છ આના; તેને બદલે આજે છે પ્રત્યેક દેશજનની સરાસરી દૈનિક આવક રૂ. ૦-૧-૬ અને અન્ય દેશોની તુલનાને જોઈએ તો:—

દેશ	સરાસરી રોજિંદી આવક	કેટલા ગણી
પ્રત્યેક હિંદીની	રૂ. ૦-૧-૬	૧
,, જાપાનીઝની	,, ૪-૧૧-૦	૫૦
,, અંગ્રેજની	,, ૬-૬-૦	૬૮
,, ફ્રેન્ચમેનની	,, ૭-૪-૦	૭૭
,, અમેરિકનની	,, ૧૪-૯-૦	૧૫૫

આટલી આવકમાં શુ ખાવુ? શું પહેરવું ને શુ ઓઢવુ? ક્યાં રહેવુ? કેમ રહેવું? બેકારીનો હાઉ ડગલે પગલે ડામી રહ્યો છે. અલબત્ત! આ તો પ્રત્યેક દેશજનની રોજિંદી આવક ગણી. નહિતર હિંદમાં નામદાર નિઝામ જેવા કુબેરભંડારીઓ પણ પડયા છે, પણ એકંદરે તો ૪૦ કરોડ હિંદવાસીઓની વાર્ષિક પેદાશ રૂ. ૫૦-૦-૦થી વિશેપ નથી, આનો અર્થ એટલો જ કે પ્રજાના મોટા ભાગને ખાવા અન્ન નથી, પહેરવા વસ્ત્ર નથી, રહેવા ઘર નથી. આને કાજે સમૃદ્ધિના ટકાનુ પ્રમાણુ પણ જાણવું આવશ્યક છે, સમજવા જેવું છે. (૧ વર્ગ) વિપુલ વૈભવ વિલાસવાળા– (દશાંશમાં ·૦૦૧૮ (૨ જો વર્ગ) મધ્યમ–સારા પ્રમાણમા સાધનવાળો ·૦૭૨૧ (ત્રીજો વર્ગ) જરૂરી પ્રમાણમા–સાધારણ સુખી વર્ગ ·૦૮૪૬ (ચોથો વર્ગ) ખાવા અન્ન, પહેરવા વસ્ત્ર, રહેવા ઘર ને દેણામુકત વર્ગ ૦૭- ૮૩૬ (પાંચમો વર્ગ) બે ટંક માંડમાંડ પોષણ મેળવતો. ૧૦·૬૧૭ (છઠ્ઠો વર્ગ) જેને બે ટંક ભોજનના પણ સાંસા છે તેવા દેવાદાર ૮૮·૦૮૫૮.

આ ઉપરથી સ્પષ્ટ જોઇ શકાય છે કે હિંદના ૮૮% માણસો તો પશુજીવન વ્યતિત કરે છે. માત્ર ૧૨% ટકા જ આ સંસારમાં પોતાની જીવનનૌકા સ્વચ્છંદે તરાવે છે. પોષણનું તત્ત્વ નીચું–અરે નહીં જેવું હોવાથી સામાન્ય જનતાનુ સત્ત્વ ઘટી જાય છે અને તેથી

તેઓ રોગચાળાની સામે ક્ષીણ શક્તિને લીધે ઝઝૂમી શકતા નથી. એકલા કૃષિપ્રધાન દેશની કૃષિજીવી પ્રજાની આવી જ સ્થિતિ થાય તે તેા સમજી શકાય તેમ છે. ઉદ્યોગજીવી પ્રજા તરીકે આપણે અન્ય દેશોની તુલનામાં પારાવાર પછાત છીએ. ઈ. સ. ૧૯૧૧, ૧૯૨૧ ને ૧૯૩૧ માં આપણે ત્યાં અનુક્રમે ૭૧%, ૭૨.૮ ટકા, ૭૩ ટકા કૃષિજીવી અને ૫.૬ ૪.૯ ને ૪.૪ ઉદ્યોગજીવી પ્રજા હતી. હિંદની ધંધાદારી વહેંચણી પ્રમાણે પણ ખેતી –મજુરીમાં (૩૨ + ૩૯) ૭૧ ને વેપાર-ઉદ્યોગમાં ૧૧ ને અનુત્પાદક લોકોના ૧૮ છે. જાણીએ છીએ કે હિંદ ગામડાંમાં વસેલેા છે. જ્યાં સુધી હિંદની ગ્રામસંસ્કૃતિનેા વિનાશ નહેાતેા થયેા ત્યાં લગી હિંદ આર્થિક બાબતમાં સર્વથી મેાખરે હતેા. એની પડતીનાં પગરણ શરૂ થયાં. ગ્રામસંસ્કૃતિનેા વિનાશ થયેા. ધરતીનાં ધાવણથી પેાષાતી ૭૩ ટકા પ્રજા ખેતીની કંગાલિયતથી અસહાય બની. ઉદ્યોગેાના અભાવે બેકારીનેા હાઉ આવ્યેા. પરદેશી ચૂસણનીતિએ હિંદનાં રહ્યાંસહ્યાં હાડ પણ ચૂસી લીધાં. પ્રતિકૂળ વેપારનીતિએ હિંદના જહાજને પ્રતિકૂળ–અવનતિની દિશામાં દોર્યું અને વિપરિત અર્થતંત્રે દેશના અને દેહના તંત્રને અતંત્ર કરી દીધુ; પરિણામે સારાયે હિંદમાં ગરીબાઈ ગરીબાઈ અને ગરીબાઈ જ ડોકિયાં કરી રહી છે.

હિંદના અન્ય પ્રાંતેાની તુલનાએ ગુજરાતની આર્થિક સ્થિતિને સ્હેજ સદ્ધર ગણીએ તેા તેથી ગુજરાતી સ્ત્રીઓના આરોગ્યમાં ખાસ કંઈ વધારેા કે સુધારેા થઇ ગયેા હેાય એમ માનવાની કંઇ જરૂર નથી. મુડીવાદને અંગે દ્રવ્યની અસમાન વહેંચણીથી રાજકારણમાં, સંસાર વ્યવસ્થામાં ને સમાજ વ્યવસ્થામાં મેાટા વર્ગ પડી ગયા છે, જેનું સીધું પરિણામ ગુજરાતના મેાટા ભાગના ભાગ્યલલાટે તેા ભૂખમરેા જ લખાયેલેા છે. ગુજરાતનાં વિપુલ ગામડાં–એ ગ્રામવાસીઓની એકની એક ખેતી–તેય કંગાલ ને સત્વહીન, ગણ્યાગાંઠ્યાં શહેર–શહેરનેા મીલ-ઉદ્યોગ–કારખાનાં–વિશેષે બેકારી–ને યંત્રની સાથે યંત્રવત્ બની કામ કરતાં મીલમજૂર–સ્ત્રીને પુરુષ આમાંયે ગુજરાતી સ્ત્રીઓની સ્થિતિ

તો ખરેખર કફોડી છે. આમવર્ગની મોટા ભાગની સ્ત્રીઓ સવાર સાંજ ઘરનું કામ કરે છે ને દિવસભર મીલોમાં, કારખાનાંઓમાં કે ખેતરમાં પણ તનતોડી મહેનત કરે છે. સાચે જ ! આપણા શ્રમજીવીઓની તો ત્રિવિધ દુઃખદ સ્થિતિ છે. કેમકે ઉદરનિર્વાહ અર્થે અતિશ્રમ તો તેમને કર્મે લખાયેલો જ હોય છે. તેમાં વળી અતિશ્રમથી થવા પામેલ શરીરના cells ના ક્ષય ને ઘસારાને પહોંચી વળવા નથી મળતો યોગ્ય ને પૂર્ણ આહાર, ને આરામ તથા શ્રમજીવીઓને તો જાણે બાપો માર્યાં વેર !

આમ અતિશ્રમ, અપૂર્ણ ને અયોગ્ય આહાર તથા આરામની ન્યૂનતા આ કારણુની ત્રિપૂટી–ગુજરાતના મોટા ભાગની શ્રમજીવી બહેનોની શરીરસંપત્તિની વિઘાતક છે. બીજે પક્ષે મધ્યમવર્ગ પણ જીવનસંગ્રામની કપરી કઠિનતા તથા પારાવાર અજ્ઞાનથી ખુવાર થઈ રહ્યો છે. જ્યારે જે વિલાસવૈભવે સાધન સંપન્ન વર્ગ છે તે શ્રમના અભાવ, અતિવિશ્રામ ને આહારના અતિયોગથી શરીરસંપત્તિના ક્ષેત્રમાં પાયમાલીને પંથે પળી રહ્યો છે. આમ સતેજ જઠરાગ્નિવાળા સમાજના મોટા વર્ગ પાસે સુદ્રવ્ય રોટલો નથી ને રોટલાના વિપુલ જથ્થા પર સ્વસ્થ ચિત્તે બેઠેલા સમાજના નાના વર્ગ પાસે સતેજ જઠરાગ્નિ નથી. ખરેખર ! સમાજના અર્થશાસ્ત્રનો આ એક જીવનમરણનો કોયડો છે–જે કોયડાની જીવલેણ નાગચૂડમાં આધુનિક ગુજરાતી નારી સમાજ સખ્ત રીતે જકડાઈ ગયો છે.

આખરી તપાસ મુજબ જાણવામાં આવ્યું છે કે ગામડાંના લોકોના ઘણાખરા મોટા ભાગને પોષક તત્ત્વ મળતાં જ નથી. એની ટાપશી નીચેના આંકડા પૂરશે.

નામ	સા પો. મે ટકા	ખ પો. ટકા
પંજાબ	૩૮	૨૦
સંયુક્ત પ્રાંતો	૩૯	૨૧

ગર્ભિત છે. ગુજરાતી બ્હેનોના શરીરવિજ્ઞાનના ગજબ અજ્ઞાનને આડે તેઓને પોતાનાં શારીરિક અંગોની સ્વચ્છતાનું લવલેશ ભાન હોતું નથી. આંખ, દાંત, કાન, નાક, મોં ને અન્ય ગુહ્યાંગોની અસ્વચ્છતાને લીધે તેઓને કંઇ ઓછું સહન કરવું પડતું નથી. આ થયું વૈજ્ઞાનિક કારણ.

વૈજ્ઞાનિક કારણોમાં આરોગ્યના સાદા સીધા, સોજા ને સામાન્ય નિયમોનું પણ સ્ત્રીઓને ભાન નથી. શું ને કેટલું ખાવું તેની દરકાર નથી. વૈજ્ઞાનિક દષ્ટિએ શક્તિપોષક આહાર કેમ પકવવો તેનું જ્ઞાન નથી. ઝાડો પેશાબ ક્યાં ને ક્યારે કરવાં તેની તેમને જાણ નથી. અન્યનું પીધેલું યા ખાધેલું પાણી ને અન્ન ન પીવું કે ન ખાવું તેની તેમને દરકાર નથી. ક્યાં થુંકાય અને ક્યાં ગંદકી કરાય તે જાણવાની તેઓને ઓછી પડી છે. વસ્ત્રો કેવાં, ક્યારે ને કેમ પહેરવાં તેનું પણ તેઓને સ્વલ્પજ્ઞાન હોતું નથી. જ્યાં ઘરને ગંદવાડ બનાવાય, જ્યાં જાતીય અસ્વચ્છતાનું પ્રાબલ્ય હોય, જ્યાં આજુબાજુના કુદરતી સ્વચ્છ વાતાવરણને પણ પોતાની ગંદીગોબરી કુટેવોથી અસ્વચ્છ બનાવાય, ત્યાં આરોગ્ય કેવું? જીવનશક્તિ કેવી? આનંદ કેવો? કાર્યક્ષમતા કેવી? ઉન્નતિ કેવી?

આ સિવાય નિમ્નલિખિત કેટલીક વસ્તુઓની પ્રતિકૂળતાઓને આડે પણ ગુજરાતનો નારીસમાજ આયુષ્યના ને આરોગ્યના ક્ષેત્રમાં પ્રતિદિન નહીં, પણ પ્રતિક્ષણે અધોગતિને પંથે પળી રહ્યો છે.

(૧) (અ) શહેરી જિંદગી-હવાને અભાવે પાંડુરોગ, ક્ષય, પ્લેગ, ઇન્ફલુએન્ઝા કે અતિસારના રોગના ભોગ. (બ) ગ્રામજીવન-પારાવાર અજ્ઞાન, અસહ્ય ગરીબાઈ ને ભયંકર ગંદકી.

(૨) મકાનોની અવૈજ્ઞાનિક બાંધણી.

(૩) સ્વચ્છ હવાનો અભાવ. (૪) નિર્મળ પાણીનો અભાવ. (૫) આરોગ્યવર્ધક આહારનો અભાવ.

(૬) ટાઢ, તાપ, તાવ ને ઝેરી જંતુઓના ચટકાથી રક્ષણ આપે તેવાં વસ્ત્રનો અભાવ.

(૭) વય, બાંધો અને કૌવતના પ્રમાણમાં તન અને વિશેષે મનની કસરતનો અભાવ.

(૮) દૈહિક સુઘડતાનો અભાવ.

સંક્ષેપમાં, આહાર, વિહાર ને નિહાર : આ ત્રિપુટીનો સુભગ સમન્વય નહીં જળવાતાં ગુજરાતી સ્ત્રીઓના જીવનનો સંહાર શરૂ થાય છે.

૭. નારીજીવનનું એક કરુણાન્ત નાટક

ઋતુધર્મ

સ્ત્રીજીવનના નાટકનો નવો અંક–પ્રથમ અંક ઋતુધર્મથી શરૂ થાય છે. સામાન્ય રીતે રજોદર્શન એ સ્ત્રીમંદિરનો પાયો છે—પાયો ગણી શકાય. રજોદર્શન આવતા, અંગો મજબૂત બને છે, શરીર તંદુરસ્ત રહે છે. જે બીજ બાલ્યકાળથી સ્ત્રી—શરીરમાં સૂક્ષ્મરૂપે હોય છે તે યુવાવસ્થા આવતાં પરિપક્વ થાય છે અને આમ નારી–શરીરના અદ્ભુત પ્રયોગગૃહમાં કૈં કૈં રાસાયણિક ગૂઢ ક્રિયાઓ–પ્રક્રિયાઓ થતાં રજોદર્શન આવે છે. સ્ત્રીઓનું આરોગ્ય, આયુષ્ય તેમજ તેમની ભાવિ પ્રજાનું આયુષ્ય ઋતુપ્રાપ્તિ ઉપર આધાર રાખે છે. રજોદર્શનનો તેમજ યુવાવસ્થાનો પણ આધાર દેશની આબોહવા, વંશવારસાની લાયકાત, કૌટુંબિક રિવાજ ને સોબત પર અવલંબે છે. જેમ રજોદર્શન વહેલું તેમ વૃદ્ધાવસ્થા પણ વહેલી. જેમ રજોદર્શન મોડું આવે તેમ તેના શરીરનો બાંધો પણ અતિ બળવાન અને મજબૂત બને. આનો પુરાવો દૂર શોધવા જવો પડે તેમ નથી. એંગ્લો ઇન્ડીઅન, યાહુદી ને અમેરિકન કુમારિકાને ૧૪મા વર્ષે, અહોસમાજને ૧૩મા વર્ષે, કાશ્મિરીને ૧૪ થી ૧૫ મે વર્ષે, ઇગ્લીશ કુમારિકાને ૧૫ થી ૧૬ મે વર્ષે (ઇંગ્લાંડમાં),

મધ્ય પ્રાંતો	૫૦	૧૮
બિહાર ઓરિસા	૪૦	૧૮
બ ગાળા	૪૭	૩૧
મદ્રાસ	૩૩	૧૮

આ નેાકો હવે રેાગોની સામે ટક્કર શી રીતે ઝીલી શકે ? એક રીતે તેા તેમના જીવના જ મેાત હેાય છે પણ જીવવાની ખાતર જ– મરવાને બ્હાને જીવતા હેાય છે એમ. રેાગચાળાના પહેલે સપાટે જ તેઓ જમીનદેાસ્ત થઈ જવાના હિ દની અર્ધી માનવજાત સૂર્યના પશ્ચિમમા ઢળવા સાથે અર્ધભૂખી અને અર્ધનગ્ન ધરણીને અ કે ઢળી પડે છે લાખેા ભૂખે મરે છે દૂધ ઘી, દહીં માખણ, ચારા ફળફળાદિ, ઈડા, માસાદિ–પૌષ્ટિક અને શરીરના બાંધાને મ જબૂત બાંધનાર આહારાદિથી હિ દીઓ–આર્થિક વિટ બણાઓને આડે વિમુખ રહે છે, અને આમ પૌષ્ટિક ખેારા ની–અરે ! સાદા આહારની ગેરહાજરીમા ફળસ્વરૂપે પ્રજાની વિશેષ સ્ત્રીઓની અને બિબપ્રતિબિબ ન્યાયે યા વસ્તુછાયા ન્યાયે સમગ્ર પ્રજાની પણ જીવનશક્તિ (Vitality) ઘટી જાય છે જીવનશક્તિ એ જ આરેાગ્ય ને એ જ આયુષ્ય એ જ રાષ્ટ્રશક્તિ અને એ જ દેશની કાર્યક્ષમતા એમા જ વ્યક્તિનેા અને સમષ્ટિનેા તાનબદ્ધ ને સર્વાંગી વિકાસ આ વિકાસ અગાળે અટકી પડે છે વિશેષમ વળી જીવનશક્તિ સપન્ન પ્રજા જ અનેકવિધ રેાગેાનેા સામનેા કરી શકે સ્ત્રીઓ માટે તેા હિદમા પ્રકૃતિપ્રેરિતને પુરુષસર્જિત રેાગેા પણ અસખ્ય છે દારુણ ગરીબીને આડે આહારની અલ્પતા, અપૂર્ણતા યા ગેરહાજરીમા પ્રજાની જીવનશક્તિ દિનપ્રતિદિન અલ્પ થતી જાય છે રેાગેા વધતા જાય છે ગરીબીને આડે પરસેવેા પાડી કામ– વેઠ–મજુરી કરવી પડે છે જબરદસ્ત કારખાનાઓમા લાખેા સ્ત્રીઓ દિનરાત ભૂખે મજુરી કરે છે ઘટીમા પિસાતા મનુની જેમ પેાતાની કાય ને યંત્રોમા પીસી રહી હેાય છે એ પાચ ફુટના પુતળાને રહેવા ઘર નથી, ખાવા અન્ન નથી, પહેરવા વસ્ત્ર નથી સ્વાસ્થ્ય દવા નથી,

પ્રકાશ નથી. પ્રજા વધી છે. આજીવિકા મળતી નથી. કમાવાનાં સાધન શોધ્યાં લાધતાં નથી. આવી વિષમ પરિસ્થિતિમાં—જ્યાં હિંદની, તેમાં યે પુરુષોની કફોડી સ્થિતિ હોય ત્યાં ગુજરાતના ને ગુજરાતી બહેનોની —સામાજિક, વૈજ્ઞાનિક ને આર્થિક વિટંબણાઓમાં ઢસરડા કરતી નારીના આરોગ્યની તો વાત જ શી?

વિશેષમાં તેમના શરીરની રચના અને તેમના જીવનના કાર્ય-પ્રદેશોનો વિચાર કરતાં તેમને સાત્ત્વિક આહારની વિશેષ આવશ્યકતા હોય છે કે જે દારૂણ ગરીબીને આડે તે બાપડી બિચારીઓ મેળવી શકતી નથી, અને આથી જ દિનપ્રતિદિને નહીં, પણ પ્રતિક્ષણે નારીનું આરોગ્ય નીચોવાઈ રહ્યું છે. તેઓ જીવન જીવતાં નથી પણ આજીવન ઢસરડા કરી, બેળેબેળે આયુષ્યનો ક્ષય કરે છે. સંક્ષેપમાં આટલું જ બસ થશે કે, અપોષણ એ એકલા ગુજરાતનો—ને એકલી ગુજરાતી બહેનોનો જ નહીં, પણ સમગ્ર હિંદનો વ્યાધિ છે. અને અનારોગ્ય તથા અલ્પાયુષ્ય એ તેનું સીધું પરિણામ છે.

આપણા દેશની ભૌગોલિક પરિસ્થિતિને લીધે-દેશમાં ગરમીને અંગે અનેક જીવજંતુઓ પેદા થાય છે. આપણા લોકનું પારાવાર અજ્ઞાન, આપણી ગંદીગોબરી રહેણીકરણી, એ જીવજંતુઓને તેમની ફરજ બજાવવાની યોગ્ય પૂર્વભૂમિકા રચી આપવામાં સહાય કરે છે અને પરિણામે દર્દો—દર્દીઓ—દવાઓ ને ડોકટરો— ચોમાસાના પ્રથમ વરસાદે જ્યાં ત્યાં ઊગી નીકળતી બિલાડીટોપીની માફક ઉભરાઇ જાય છે.

આરોગ્યજ્ઞાનનો અભાવ:—આરોગ્યશાસ્ત્રના બે ભાગ પાડી શકાય: વ્યક્તિગત ને સામાજિક. પાશ્ચાત્ય દેશોએ સામાજિક આરોગ્યશાસ્ત્ર ઉપર અને આપણા આયુર્વેદના આચાર્યોએ વ્યક્તિગત આરોગ્યશાસ્ત્ર ઉપર ભાર મૂક્યો છે વ્યક્તિ સમાજનો ઘટક છે, કેમકે સમાજ વ્યક્તિઓનો બનેલો છે; એટલે વ્યક્તિગત આરોગ્ય (Individual Hygiene) માં જ સામાજિક આરોગ્ય (Mass Hygiene)

ગર્ભિત છે. ગુજરાતી બ્હેનોના શરીરવિજ્ઞાનના ગજબ અજ્ઞાનને આડે તેઓને પોતાનાં શારીરિક અંગોની સ્વચ્છતાનું લવલેશ ભાન હોતું નથી. આંખ, દાંત, કાન, નાક, મોં ને અન્ય ગુહ્યાંગોની અસ્વચ્છતાને લીધે તેઓને કંઇ ઓછું સહન કરવું પડતું નથી. આ થયું વૈજ્ઞાનિક કારણ.

વૈજ્ઞાનિક કારણોમાં આરોગ્યના સાદા સીધા, સોજા ને સામાન્ય નિયમોનું પણ સ્ત્રીઓને ભાન નથી. શું ને કેટલું ખાવું તેની દરકાર નથી. વૈજ્ઞાનિક દૃષ્ટિએ શક્તિપોષક આહાર કેમ પકવવો તેનું જ્ઞાન નથી. ઝાડો પેશાબ ક્યાં ને ક્યારે કરવાં તેની તેમને જાણ નથી. અન્યનું પીધેલું યા ખાધેલું પાણી ને અન્ન ન પીવું કે ન ખાવું તેની તેમને દરકાર નથી. ક્યાં થુંકાય અને ક્યાં ગંદકી કરાય તે જાણવાની તેઓને ઓછી પડી છે. વસ્ત્રો કેવાં, ક્યારે ને કેમ પહેરવાં તેનું પણ તેઓને સ્વલ્પજ્ઞાન હોતું નથી. જ્યાં ઘરને ગંદવાડ બનાવાય, જ્યાં જાતીય અસ્વચ્છતાનું પ્રાબલ્ય હોય, જ્યાં આજુબાજુના કુદરતી સ્વચ્છ વાતાવરણને પણ પોતાની ગંદીગોબરી કુટેવોથી અસ્વચ્છ બનાવાય, ત્યાં આરોગ્ય કેવું? જીવનશક્તિ કેવી? આનંદ કેવો? કાર્યક્ષમતા કેવી? ઉન્નતિ કેવી?

આ સિવાય નિમ્નલિખિત કેટલીક વસ્તુઓની પ્રતિકૂળતાઓને આડે પણ ગુજરાતનો નારીસમાજ આયુષ્યના ને આરોગ્યના ક્ષેત્રમાં પ્રતિદિન નહીં, પણ પ્રતિક્ષણે અધોગતિને પંથે પળી રહ્યો છે.

(૧) (અ) શહેરી જિંદગી-હવાને અભાવે પાંડુરોગ, ક્ષય, પ્લેગ, ઈન્ફ્લુએન્ઝા કે અતિસારના રોગના ભોગ. (બ) ગ્રામજીવન-પારાવાર અજ્ઞાન, અસહ્ય ગરીબાઈ ને ભયંકર ગંદકી.

(૨) મકાનોની અવૈજ્ઞાનિક બાંધણી.

(૩) સ્વચ્છ હવાનો અભાવ. (૪) નિર્મળ પાણીનો અભાવ. (૫) આરોગ્યવર્ધક આહારનો અભાવ.

(૬) ટાઢ, તાપ, તાવ ને ઝેરી જંતુઓના ચટકાથી રક્ષણ આપે તેવાં વસ્ત્રનો અભાવ.

(૭) વય, બાંધો અને કૌવતના પ્રમાણમાં તન અને વિશેષે મનની કસરતનો અભાવ.

(૮) દૈહિક સુઘડતાનો અભાવ.

સંક્ષેપમાં, આહાર, વિહાર ને નિહાર : આ ત્રિપુટીનો સુભગ સમન્વય નહીં જળવાતાં ગુજરાતી સ્ત્રીઓના જીવનનો સંહાર શરૂ થાય છે.

૭. નારીજીવનનું એક કરૂણાન્ત નાટક

ઋતુધર્મ

સ્ત્રીજીવનના નાટકનો નવો અંક–પ્રથમ અંક ઋતુધર્મથી શરૂ થાય છે. સામાન્ય રીતે રજોદર્શન એ સ્ત્રીમંદિરનો પાયો છે—પાયો ગણી શકાય. રજોદર્શન આવતાં, અંગો મજબૂત બને છે, શરીર તંદુરસ્ત રહે છે. જે બીજ બાલ્યકાળથી સ્ત્રી—શરીરમાં સૂક્ષ્મરૂપે હોય છે તે યુવાવસ્થા આવતાં પરિપક્વ થાય છે અને આમ નારી–શરીરના અદ્દભુત પ્રયોગગૃહમાં કૈં કૈં રાસાયણિક ગૂઢ ક્રિયાઓ–પ્રક્રિયાઓ થતાં રજોદર્શન આવે છે. સ્ત્રીઓનું આરોગ્ય, આયુષ્ય તેમજ તેમની ભાવિ પ્રજાનું આયુષ્ય ઋતુપ્રાપ્તિ ઉપર આધાર રાખે છે. રજોદર્શનનો તેમજ યુવાવસ્થાનો પણ આધાર દેશની આબોહવા, વંશવારસાની લાયકાત, કૌટુંબિક રિવાજ ને સોબત પર અવલંબે છે. જેમ રજોદર્શન વહેલું તેમ વૃદ્ધાવસ્થા પણ વહેલી. જેમ રજોદર્શન મોડું આવે તેમ તેના શરીરનો બાંધો પણ અતિ બળવાન અને મજબૂત બને. આનો પૂરાવો દૂર શોધવા જવો પડે તેમ નથી. એંગ્લો ઇન્ડીઅન, યાહુદી ને અમેરિકન કુમારિકાને ૧૪મા વર્ષે, બ્રહ્મોસમાજીને ૧૩મા વર્ષે, કાશ્મિરીને ૧૪ થી ૧૫ મે વર્ષે, ઈગ્લીશ કુમારિકાને ૧૫ થી ૧૬ મે વર્ષે (ઈગ્લાંડમાં),

૧૩ યા ૧૪મ વર્ષે (હિંદમાં) અને હિંદુ કુમારિકાને ૧૧મે વર્ષે ઋતુપ્રાપ્તિ થાય છે.[1] અને તદનુસાર આર્યમહિલા ચાળીસ યા પીસ્તાળીસ વર્ષે વૃદ્ધાવસ્થામાં ડગ ભરે છે. જ્યારે ઉપર્યુક્ત અન્ય દેશોની સ્ત્રીઓ પચાસ, સાઠ વર્ષે પણ તે અવસ્થામાં પેસતી નથી. શહેરની સ્ત્રીઓ કરતાં ગામડાની સ્ત્રીઓ વિશેષ મજબૂત હોય છે, આ તેનો બીજો પ્રત્યક્ષ પુરાવો.

રજસ્વલાવાળી સ્ત્રીઓને માસે માસે શુદ્ધ રજઃસ્રાવ થતાં શરીર તંદુરસ્ત રહે છે. રોગો થતા નથી. હિસ્ટીરિયા થવાની ધાસ્તી ઓછી રહે છે. માતાનો ચંદ્રક ચોડવાની આશા સકારણ પ્રકટે છે. આ માસિકસ્રાવને પાશ્ચાત્ય વિદ્વાનોએ (Nature's wash day) પ્રકૃતિનો પ્રક્ષાલનદિન કહી તેના નામગુણની સાર્થકતા સિદ્ધ કરી છે. વાત પણ સાવ સાચી, કેમ જે તેથી તંદુરસ્તી રહે છે. પ્રમેહ નામક ભયંકર વ્યાધિ દેશવટે જાય છે. શિરે ટાલ પડતી નથી. આ ઉપરાંત તત્સંબંધી પાશ્ચાત્ય વિદ્વાનોના અભિપ્રાય જાણીએ તો (૧) 'ગર્ભાશયમાં રહેલી કેશવાહિની શિરાઓ (Capillaries) લોહીના ભરાવાથી (જમાવથી) ફૂલી જાય છે. લોહી વહી જવાથી એ ભરાવ ઓછો થાય છે. પ્રતિમાસે આ પ્રમાણે થવાથી શિરાઓ તંદુરસ્ત રહે છે. આ પ્રકારની તંદુરસ્તી ગર્ભાવસ્થા વખતે કામની છે. (૨) શરીરમાંથી સેન્દ્રિય વિષમય પદાર્થ (Organic Toxinn) બહાર નીકળી જાય છે એટલે શરીર શુદ્ધ રહે છે. (૩) ગર્ભની આસપાસ વીંટળાઈને રહેનાર અને ગર્ભને પોષણ આપનાર અવયવ લોહીને માટે નિરૂપયોગી એવાં રક્તકણો નાવણ વખતે લોહીના પ્રસારાથી ધોવાઈને બહાર નીકળી જાય છે. ડૉ. જ્હૉન્સ્ટન જણાવે છે કે, રજોદર્શન તદ્દન સ્વાભાવિક ક્રિયા છે અને જૂનાં નિરૂપયોગી થયેલાં સ્ત્રીબીજને શરીરમાંથી બહાર કાઢવા માટે તે જરૂરી છે. (૪) વનસ્પતિ તેમજ પ્રાણિજ જીવન માટે આ વધુ પડતું લોહી બહાર નીકળી જાય છે એ જ ઉત્તમ છે. (૫) જરિતગન્ધ-

[1] [illegible]

રમાંનું રક્તનું પ્રમાણુ રજોદર્શનથી હલકું પડે છે. (૬) ડોક્ટર ગોટીયર કહે છે કે વધારે પડતા સોમલ અને આયોડીનના પ્રમાણને શરીર બહાર કાઢી નાખીને રજોદર્શન શરીરને નીરોગી રાખે છે ગર્ભ રહી જાય છે ત્યારે રજોદર્શન બંધ થવાથી આ વધારે પડતા પદાર્થો ગર્ભના પોષણમા ખર્ચાય છે.' (અ. કા. શા.)

જે રજોદર્શનનો પ્રસંગ આરોગ્યની દૃષ્ટિએ નારીજીવનમા આટલો બધો મહત્વનો છે તેના પ્રતિ કેટલું બધુ દુર્લક્ષ સેવાય છે? જેનાથી સ્ત્રીઓ ભવિષ્યની માતા થનાર છે, જેનાથી તેમનો સશક્ત બાંધો બંધાવાનો છે, જેનાથી તેઓના ઘણાખરા ભયંકર વ્યાધિઓ નીંદાઈ જવાના છે, જેનાથી ભાવિપ્રજા સશક્ત અને નીરોગી થવાની છે તેના પ્રતિ પારાવાર દુર્લક્ષ સેવાય છે, અને એ દુર્લક્ષની આકરી સજારૂપે પ્રદર, વંધ્યત્વ, હિસ્ટીરિયા, નષ્ટાર્તવ યા અલ્પાર્તવ, રક્તપ્રદર ને પીડિતાર્તવ જેવા અનેકાનેક રોગોની અનંતમાળ ચાલ્યા જ કરે છે.

સામાન્ય રીતે એ માસિક માર્ગીમાં સ્ત્રીના શારીરિક તેમજ માનસિક સ્નાયુઓ શિથિલ થઈ જાય છે, અને તેથી જ ઉભયના આરોગ્યની દૃષ્ટિએ તેને આવશ્યક ગણી, ઘટતો વિશ્રામ આપવાની પવિત્ર ને કુનેહભરી તરકીબ આપણા આર્ય ઋષિમુનિઓએ રચી, છતાયે ગુર્જરગૃહોના મૂઢ કુટુંબપતિઓ અને પ્રાકૃત વિચારોમા સ્થિતિ સ્થાપકતા ધરાવતી કુટુંબની ડોશીમાઓ એ બાધેના આદર્શને આદર આપી તેમની દીકરીઓના અગર કુળની નવવધૂઓના આચરણમાં ઉતરવા દે છે કે? પ્રત્યુત્તર નકારમાં જ આવશે

જ્યારે તેમને સંપૂર્ણ નહીં તો આવશ્યક આરામની જરૂર છે ત્યારે જ તેમને આરામ નથી મળતો. જ્યારે તેમને શરદીથી રક્ષણ કરવા સુતરાઉ યા ગરમ વસ્ત્રાની જરૂર છે ત્યારે તેમને વસ્ત્રો નથી મળતા. પહેરવા, ઓઢવા કે પાથરવાની પૂરતી સગવડ નથી મળતી. જ્યારે તેઓએ શક્તિવ્યય થવુ કાર્ય કરવુ જોઈએ નહિ, ત્યારે જ તેઓની

પાસે ખાંડવાનું કાર્ય કરાવવામાં આવે છે. જ્યારે તેઓએ ઠંડા પાણીમાં પગ સરખો પણ મૂકવો જોઈએ નહિ ત્યારે તેઓને કુટુંબની ફાડીખાવા ધાતી વૃદ્ધ ડોશીમાઓ રાહ જોઈને કેટલાય દિ'નાં સંઘરી રાખેલાં મલિન વસ્ત્રો યા તાંબાપિત્તળનાં વાસણો ધોવા-ઉટકવા નદી વાવે કે તળાવે મોકલે છે. પરિણામે ઠંડા પાણીનો સ્પર્શ થતાં જે દૂષિત રક્ત બહાર આવવું જોઈએ તે બહાર ન આવતાં ગર્ભાશયમાં જામી ઘટ થઈ જાય છે, અને એને પરિણામે જિંદગીભર કંઈને કંઈ પીડાના ભોગ થવું પડે છે. આ સિવાય આહારવિહારની કેટલીયે ઉભયની ભૂલોને પરિણામે નારી, ખરેખર ! નીચોવાઈ ગઈ છે—જાય છે. ઋતુધર્મ સામેની આવી સીધી સાદી પણ પરિણામે ગંભીર ભૂલો કદાચ અજ્ઞાનને આભારી હોય, પણ વસ્તુની નિર્દોષતા યા અજ્ઞાન એ ગુનામાંથી છટકવાની કંઈ બારી નથી. કુદરતની પાસે ક્ષમા યા પક્ષપાત જેવો એકેય ગુણ દુર્ગુણ નથી.

સગર્ભાવસ્થા—ઋતુધર્મ પછી સગર્ભાવસ્થા એ નારીજીવનના નાટકનો બીજો અંક છે. સગર્ભાઓના આરોગ્યની ચીવટ બે દૃષ્ટિએ રાખવી રહી. (૧) પોતાના વર્તમાન તથા પ્રસૂતિટાણેના આરોગ્ય કાજે. (૨) ભવિષ્યની પ્રજાને તંદુરસ્ત જન્માવવા. આમ સગર્ભાવસ્થામ ા તેમના આરોગ્યની મહત્તા બેવડાય છે. જેમ એમના આરોગ્યની મહત્તા તે પરિસ્થિતિમાં બેવડાય છે તેમજ તે અવસ્થાના રોગો પણ બેવડાય છે. આરોગ્યના સામાન્ય નિયમોનું પાલન કરવામાં સ્હેજ શિથિલતા સેવતાં સગર્ભા સ્ત્રીને ઘણુંઘણું સોસવું પડે છે. તદુપરાંત તે અવસ્થામાં સગર્ભાની ઉલટી, અરુચિ, ભાવાઅભાવા, કબજિયાત, મંદાગ્નિ, અતિસાર, કમરનો દુઃખાવો, પેટમાં ચૂંક, તાવ વગેરે સામાન્ય રોગો કુદરતી રીતે જ થાય છે. તાકીદની ઘટતી ચીવટ રાખતાં એ સર્વમાંથી સગર્ભા સ્ત્રી નિર્વિઘ્ને મુક્ત રહી શકે છે. તે અવસ્થાનાં ઘણાંખરાં સાધ્ય અને પ્રથમથી જ અટકાવી શકાય તેવાં દરદો કાજે વ્યક્તિનું અને કુટુંબનું-સમાજનું અજ્ઞાન જવાબદાર છે. સગર્ભાઓએ

અમર્યાદિત જહેમત ઉઠાવવી નહી. ખાંડવું, દળવું, ધોવું, ઉંડા કુવા-માથી પાણી કાઢવું વગેરે શરીરને શ્રમિત કરનાર કામથી ફારેગ રહેવું, કેમકે તેથી વધુ પડતા પરિશ્રમથી પોતાના આરોગ્યને તેમજ ગર્ભસ્થ શિશુને પણ પારાવાર નુકશાન પહોચવાનો સભવ રહે છે મીડી ઉપર અગર આડે ત્યા વારવાર ચઢ ઉતર યા દોડધામ કરવાથી પણ ગર્ભપાત થઈ જાય છે. સગર્ભાવસ્થામા સ્ત્રીઓનુ રક્ત મધટ્ટ હોતુ નથી, વિશે-ષમા વળી હળવી કસરત ન લેતા અને સારો દિ'ઘરની એ ગધાતી ચાર દિવાલોમા ગોધાઈ રહેતા, સૂર્યનો પ્રકાશ અને સ્વચ્છ હવા ન મળતાં તેમના શરીરના સ્નાયુઓ માસપેશીઓ નરમ પડી જાય છે, તજીઅન ભયમાં આવી પડે છે આની માઠી આસર તો તે અવસ્થામાં નહી પણ પ્રસુતિકાળમાં દેખા દે છે પ્રસુતિટાણે સ્ત્રીઓ કષ્ટાય છે. ગર્ભસ્થાનના અવયવોની નિર્બળતાને લીધે પ્રસુતિકાળમા સ્ત્રીઓ કષ્ટાતાં ક્ષીણતાને પામે છે અને આમ તેમનુ આરોગ્ય કથળે છે—લથડે છે. આ કથળેલા આરોગ્યની અસર ક્ષણજીવી ન હોતા ચિરજીવી દીર્ઘજીવી નીવડે છે.

મારા મન્તવ્ય પ્રમાણે તો સ્ત્રીઓનુ આરોગ્ય કથળવામા ઉપર્યુક્ત સર્વ કારણો ગૌણ સ્થાને જ શોભે **મૌલિક કારણ તો સગર્ભા-વસ્થામાં મળતો અયોગ્ય વા અપૂર્ણ ખોરાક લેખાય.** સગ-ર્ભાવસ્થામા નિષ્પન્ન થતા કેટલાક રોગો, તે સમયનું અનારોગ્ય, સુવા-વડની અસહ્ય વેદના, દર મિનિટ પાચ બચ્ચાનુ નોધાતું રાક્ષસી અને કમકમાટીભર્યું ભયકર બાલમરણ પ્રમાણ—આ સર્વ અમર્યાદિત રીતે થતી પાયમાલીઓ કાજે સગર્ભાવસ્થાના અયોગ્ય અને અપૂર્ણ આહારને જવાબદાર ગણવા આપણી પાસે સબળ કારણો છે

ઋતુકાળ દરમ્યાન સ્ત્રીને પોતાની જાતનુ જ પોષણ આવશ્યક હોય છે, જ્યારે સગર્ભાવસ્થા દરમ્યાન તેને બેવું પોષણ કરવાનુ હોય છે. (૧) પોતાની જાતનું (૨) ગર્ભસ્થશિશુનુ વિશેષમા વળી નિત્યના એકધારા આહારને આ અવસ્થામા બદલવો પડે છેઃ તે બે દષ્ટિએ.

(૧) સગર્ભા સ્ત્રીનુ આરોગ્ય જળવાઈ રહે તે માટે (૨) ગર્ભસ્થ શિશુના જીવનના બધારણને ઉત્તેજક તત્ત્વો આવશ્યક પ્રમાણમા પુરા પાડવા કાજે, કેમ કે બાળક એ તેા માતાના હાડેહાડ, ચામેચામ, રક્ત અને સંસ્કારની પ્રતિકૃતિ છે ત્યારે હવે એવા તત્ત્વો ક્યા છે કે જેને અનાયે ઉભયના શારીરિક અંગ પ્રત્યાગોનેા સર્વાંગસુંદર વિકાસ થાય અને સાથે સાથે બેઉના આરોગ્યનુ સંરક્ષણ થાય ?

આહારશાસ્ત્ર, આરોગ્યશાસ્ત્ર અને શરીર બધારણના વૈજ્ઞાનિક ધારાધોરણાનુસાર શરીર નિર્માણ કાજે ખેારાકમા બે તત્ત્વો નિતાન્ત આવશ્યક છે તેમા યે વળી સગર્ભા સ્ત્રીઓ માટે તેા આ બે તત્ત્વો ઉત્તમાત્તમ શા ઉપયોગી અને લાભકારક છે આ બે તત્ત્વો તે લેાહ અને ચૂનેા. સગર્ભાવસ્થામા આ બે તત્ત્વોનેા ઉપયોગ, આ બે તત્ત્વોનું અસ્તિત્વ ધરાવતા આહારના ઉપયેાગ આપણી સ્ત્રીઓ અત્યલ્પ પ્રમાણમા કરે છે. આર્થિક વિટબણાઓને આડે, અજ્ઞાનને આડે કે લગ્નજીવન યા કુટુબ જીવનની વિષમતા અને ત્રૃણાને આડે ઇચ્છા, અનિચ્છા યા અન્યેચ્છાથી એને ઉપયેાગ ઓછેા કરવેા પડે છે—કરે છે આ લેાહ અને ચૂનાવાળા આહાર સિવાય જે ખેારાકમા વિટામિન 'એ' અને વિટામિન 'ડી' હેાય તેનેા પણ ઉપયેાગ સગર્ભા સ્ત્રીઓ કરતી નથી, જેથી ગર્ભસ્થ શિશુની શારીરિક વૃદ્ધિ અટકે છે, માતાને સુવાવડમા તરેહ તરેહના અનેકાનેક ચેપી-ભયકર તાવ અને અન્યરાગ લાગુ પડે છે આ તત્ત્વો ધરાવનાર આહાર કયેા કયેા છે તેનેા વિચાર આગળ ઉપર કરીશુ અહિંયા તેા કયા કયા રોગેા ઉપર કયા કયા વિટામિન શી અસર કરે છે તેનેા આછેા પાપરેા ખ્યાલ આપવા સ્હેજ અગુલિનિર્દેશ જ કરીશુ.

ચામડી અને દેહમાના દર્દો, મૂત્રાશય અનરશ, પેટ, પાચોરી ા, ક્ષુધાનાશ, અરુચિ, મૂત્રપિંડ, રમ્તભય વગેરે વિકાર 'એ' વિટામીનની ગેરહાજરીમા થાય છે જ્ઞાનતતુના દર્દો, અપચેા, રૂધિરનેા અભાવ, વજનનેા ઘટાડેા, સ્નાયુઓની શિથિલતા, શરીરની ગ્રથીઓની કાર્ય-

પદ્ધતિમા અસ્તવ્યસ્તતા આવવી વગેરે વિકૃતિઓ 'બી' વિટામિનની ગેરહાજરીમા થવા પામે છે હૃદયની ક્રિયા અતિ ત્વરિતગતિએ થવી, વાનચીનમા લોહીનુ પડવુ, દાતનો સડો, પાયોરિયા, ધડીકમા શ્વાસ ચઢવો, રક્તમા રક્તકણનો ઘટાડો થવો, સ્કર્વી અને હૃદય તથા રક્તવાહિનીઓનુ દરદ થવુ વગેરે 'સી' વિટામિનની ગેરહાજરીમા થાય છે ક્ષયનો પગપેસારો, અસ્થિ વિકૃતિ. રીકેટસ તથા જ્ઞાનતતુઓની અસ્થિરતા 'ડી' વિટામિનના અભાવે થવા પામે છે આહારમા અસ્તિત્વ ધરાવતા લોહના અપચાથી રક્તક્ષય લાગુ પડતા સુવાવડો સુગમ રીતે થતી નથી 'ઇ' વિટામીન આ તકરાર દૂર કરવા શક્તિમાન છે આ દૃષ્ટિએ સગર્ભાવસ્થામા—ગર્ભસ્થ શિશુના શરીર નિર્માણ માટે તથા સગર્ભામાતાના આરોગ્યને અખડિત રાખવા કાજે ઉપર્યુક્ત આહારના વિશિષ્ટ અને અનિવાર્ય તત્ત્વો કેટલા બધા ઉપયોગી છે ? સક્ષેપમા 'આપણા દેશનુ ભયકર મરણ પ્રમાણ એ આપણી માતાઓના અયોગ્ય ખોરાકનુ (સગર્ભાવસ્થામા ખાસ) પરિણામ છે '

કસુવાવડ—સ્ત્રીઓના આરોગ્યને ખડિત કરનાર શસ્ત્ર સુવાવડ જેવુ બીજુ એકેય નથી સુવાવડની વેદના તો એની આગળ કાંઇ વિસાતમા નથી, અને આથી જ કહેવત સત્ય છે કે ' સાત સુવાવડ સારી, પણ એક કસુવાવડ ખોટી ' કસુવાવડ થવાના તો પદર પચ્ચીસ કારણો આપી શકાય તેમ છે, પણ તેને માટે અહી સ્થળસકોચના કારણે સ્થાન નથી આનાથી સ્ત્રીઓના શરીર જેટલા નખાઇ જાય છે તેટલા અન્ય હજારો પ્રતિકૂળ કારણોથી પણ નખાઈ જતા નથી આપણે તો તેની ઉત્પત્તિ, સ્થિતિ, લક્ષણો, ચિકિત્સા વગેરેનો અહી વિચાર ન કરતા સ્ત્રીઓના આરોગ્યમા તેનાથી નઈ વિકૃતિઓ જન્મવા પામે છે તેનો ઉડતી નજરે વિચાર કરીશુ (૧) કસુવાવડથી પ્રદર થતા, પ્રદરથી ઉપજતી યોનિપ્રદેશની કટાળાજનક ભીનાશથી સ્ત્રીઓ હેરાનપરેશાન થાય છે (૨) હિસ્ટીરિયાનો માનસિક દૈત્ય સ્ત્રીને ક્ષણે ક્ષણે—પ્રતિક્ષણે ડારે છે જીવનના ઉલ્લાસ મણાતા નથી. જીવન વિષમ બને છે. (૩)

શારીરિક અશક્તિ, માનસિક ભાર અને અપચો, સુસ્તી અને આંખ હાથપગને તણીએ અમન બળે. (૪) ઓર બહાર ન પડતાં અંદર મસાની માફક જામી રહે. (૫) ગર્ભ તેના પડના સાથે બહાર ન નીકળતાં, પડવૃદ્ધિ પામતાં, ઝોક થાય છે. ઝોટ થવાનું પ્રધાન કારણુ કસુવાવડ જ છે. (૬) છોડ, ઓર યા ઓરનો મમો અંદર રહી જાય તેને અત્યાર્ત્તવ થાય છે. (૭) અંદર રહી ગયેલો ભાગ સડતાં, સ્ત્રીને માથાની વેદના સાથે કાળો-દુર્ગંધયુક્ત સ્રાવ થાય છે. (૮) આથી ગર્ભાશયમાં દીર્ઘ વરમ જન્મવા પામે. (૯) ઉદર ભરેલુ લાગે, પેટ, પેડુમાં કળતર થાય, ચહેરો ફિક્કો ને નિરતેજ ભાસે. (૧૦) અત્યાર્ત્તવના દમનાથી સારૂં યે શરીર રક્તની ગેરહાજરીમાં ફિક્કુચ્ચ લાગે. યાદ રહે કે, રક્ત એ જ જીવન છે, પણ શુદ્ધ રક્ત, અશુદ્ધ નહીં. આમ કસુવાવડને કારણે સ્ત્રીઓનું આરોગ્ય ખરેખર ભયમાં આવી પડે છે.

પ્રસૂતિકાળ:—સ્ત્રીના જીવનનાટકનો છેલ્લામાં છેલ્લો, મોટામાં મોટો અને આરોગ્યને અતિ અસર કરનાર અંક આ છે. કુદરતી રીતે જ પ્રસુતિકાળ અને પ્રસૂતિકાળની વેદના કાતીલ અને અસહ્ય હોય છે; આરોગ્યને ઓહિયાં કરી જનાર હોય છે. તેમા વળી અધૂરામાં પૂરાં કેટલાંક સામાજિક કઢંગાં અને કરુણ કારણો તેમાં સામેલ થાય છે. આ ઉપરાંત પણ એવાં આર્થિક, વૈજ્ઞાનિક અને વૈયક્તિક પ્રતિકૂળ કારણો ઉપસ્થિત થાય છે કે જેથી નિરાધાર નારીની રહીસહી શક્તિ એળે જાય છે-વેડફાઈ જાય છે—આરોગ્યને ટકાવી રાખવામા લેખે લાગતી નથી.

ગુજરાતમાં પ્રસુતિની પ્રથા કેટલી બધી કઢંગી, અસ્વચ્છતા અને અપવિત્રતા સાથે ગાઢો સંબંધ રાખનાર તથા શારીરિક વિજ્ઞાનના અજ્ઞાનનુ પ્રદર્શન કરનાર હોય છે, તે તો સર્વ વિદિત વાત છે. સમાજ અને કુટુંબથી તુચ્છકારાયલી ને પૂરી વયે અથવા એથી પહેલાં પણ પરણાવી દીધેલી દીકરી સામાન્ય રીતે પ્રસુતિકાળ ગાળવા દાદાના

દેગમાં આવે છે. કુટુંબીજનો, તેમાંયે વળી અવિભક્ત કુટુંબમાં તેનું કેટલું હૃદયપૂર્વક અને ઉત્સાહના સદ્ભાવ ભર્યો રીતે સન્માન કરે છે તે તો સૌ કોઈ સારી પેઠે જાણે છે થોડા વખતથી આ પ્રસૂતિ માટે પતિને ઘેર પણ વિતાવવાની પ્રથા પડી છે, કિન્તુ નારીના આરોગ્યના લાભમાં એથી કંઈ સુધારો કે વધારો થવા પામ્યો હોય એવું કંઈ જ નથી.

ગુજરાતમાં પ્રસૂતિ કાજે એકાદ અંધારી [illegible] કારાગૃહ જેવી કોટડી-ઓરડી પસંદ કરવામાં આવે છે. આવા જીવનમરણના કટોકટીના પ્રસંગે હવા પ્રકાશના આધાનની વિશેષ આવશ્યકતા છે, તે ટાણે જ હવા પ્રકાશનું તો નામ-નિશાન પણ હોતું નથી. ઉનના અને અસ્વચ્છ વસ્ત્ર તેમને ઓઢવા પાથરવાને ગાળ જોઈને ઓઢવા હોય છે. બારી બારણાંથી કુદરતની આવી અવદશા નિહાળી ઘણાની નારી હવા પ્રમાણ મોકલે છે તે પણ ઘણાને આરોગ્ય શાસ્ત્રના મૌલિક નિયમોનો જાણે છડેચોક ભંગ થતો હોય તેમ લાગવાથી ગાભાના ચીથરા ને કંતાન ગુણપાટની સહાયથી બંધ કરી દેવામાં આવે છે. આમ પ્રસૂતિના ઓરડામાં આવશ્યક સફાઈ અને સ્વચ્છતા રાખવામાં આવતી નથી. આહાર, વિહાર અને નિહાર આ આરોગ્યની મૂળભૂત ત્રિપુટીને તે નાજે દેશવટે મોકલી દેવામાં આવે છે. યોગ્ય પ્રકાર અને રૂડી રીતે તેમની સારવાર થતી નથી, અને પરિણામે દુનિયાના સમગ્રગણથી વધીયાના સુવાવડ અને તાનમાં મરણ થવા પામે છે. ગણતરી મુજબ કાતીલ લડાઈઓ હજારે પંદર યોદ્ધાઓનો ભોગ લે છે જ્યારે હિંદની સુવાવડો તો હજારે સાડત્રીસ જેટલી સંખ્યાનો ભોગ લે છે. આનો અર્થ માત્ર એટલો જ કે, હિંદની સુવાવડો કાતીલ યુદ્ધથી પણ અઢીગણી જીવલેણ છે. હિંદમાં સવા ક્રોડ માતાઓમાં (પ્રસૂતિકાઓ) અર્ધો ક્રોડ માતાઓ તો નાહક પ્રસવવેદના વડે છ અને સડે છ સુવાવડ, બાળમરણ, (પાંચજ વર્ષમાં) મરણ ઇત્યાદિ પાંચ કરોડ માતાઓ સડે છે. એમ જણાયું છે કે, એક વખતની સુવાવડમાં માતાની છ માસની જીવનશક્તિ ખર્ચાય છે. આ રીતે પ્રતિ વર્ષ ચોથા ભાગની

માતાઓ નાહક નૂર ગુમાવે છે, ને કષ્ટ સહે છે પા કરોડ માતાઓ —ચોથા ભાગની સ્ત્રીઓ કષ્ટ મરે છે ને વંધ્ય રહે છે ૪૫-૫૦ વર્ષ ઉપર લખાયેલ અને અત્યારે અપ્રાપ્ય 'વંધ્યત્વ નિવારણ' નામના ડૉ. વીરજી ગીલા રાવળના ગ્રંથને આધારે પરણેલી અને વીસ વર્ષ ઉપ-રની વંધ્યાઓની સંખ્યા હિંદમાં આશરે ૪૩૦૦૦૦૦ ની હતી. વખતે આ સંખ્યા વધી પણ હોય વિશેષમાં વનવનાર કરતી વિધવાઓની સંખ્યા પણ હિંદમાં સવાચાર કરોડની છે। આમ માતૃત્વ દરમ્યાન સ્ત્રીઓનું આરોગ્ય એકદમ કથળે છે અને મરણનું પ્રમાણ કૂદકે ને ભૂસકે વધી જાય છે

સમગ્ર દેશની સામુદાયિક આરોગ્યની દૃષ્ટિએ જોઈએ તો પણ ગૌરવશાળી અને આબાદ દેશનું આદર્શ જન્મ પ્રમાણ ૪.૫૦% અને મરણ પ્રમાણ ૧.૫૦% આંકી શકાય સામાન્ય રીતે અર્થશાસ્ત્રીઓ તેડવું આ ... આ પરીક્ષાએ હિંદનું જન્મ પ્રમાણ ૪.૩૨% અને મરણ પ્રમાણ ૩.૮૫% લેખાય છે, એટલે કે હિંદનું શોષણ ૪૭% આવ્યું જ્યારે આદર્શ દેશનું શોષણ ૩% ગણાય છે આ દૃષ્ટિએ હિંદની જનનક્ષમતા એળે એળે ૧૬% ની ગણાય! તદુપરાંત આર્યાવર્તમાં પ્રત્યેક મિનિટે ૧૮.૫ જન્મે છે અને પૃથ્વીનો પ્રકાશ જોયો ન જોયો કરી ૧૮ પાછા સિધાવે છે, મતલબ કે મિનિટે ૯ ની વૃદ્ધિ અર્થે અને તે પણ પ્રાણશક્તિ અને કાર્યક્ષમતા વિહોણી સંતતિની વૃદ્ધિ અર્થે હિંદની નારી પોતાનું નૂર એળે ગુમાવે છે, પ્રજાના પ્રાણ એ માર રીતે અત્યંત અલ્પાયુ થાય છે અને તેય નારીના આરોગ્યના ભોગે

પ્રસુતિકાળ દરમ્યાન સ્ત્રીઓનું આરોગ્ય બચાવવામાં ઉપર્યુક્ત કારણો ના અસંસ્કૃત, અનાર્ય, જૂના રિવાજો, વહેમો, ગંદી અને અશુદ્ધ દાયણો વિગેરે જવાબદાર ગણી શકાય અને ખરેખર છે પણ એમ જ એ અસંસ્કૃત દાયણોને લીધે આપણા દેશની સ્ત્રીઓનું મરણ પ્રમાણ અન્ય દેશોના મરણ પ્રમાણ કરતાં વિશેષ છે સુવાવડમાં થતું

પડતા રોગોની સંખ્યા પણ સુધરેલા દેશોની સ્ત્રીઓ કરતાં વિશેષ છે. જન્મકાળે અને જન્મ પછીના બાળમરણોની સંખ્યા પણ તુલનાએ વિશેષ છે. જન્મતા અગાઉ જ મરણને ભેટતા બાળકોની સંખ્યા પણ વિશેષ છે. આ સર્વ અનર્થોનું મૂળ આપણા દેશની પ્રસૂતિની ભયંકર પદ્ધતિ અને દેશની અણઘડ દાયણો જ છે.

આપણે અહીં પ્રસૂતિ દરમ્યાન દર હજારે જેટલી સંખ્યા મૃત્યુના મુખમા હોમાય છે, અગર આરોગ્યનો ક્ષય કરે છે, તેથી અલ્પ સંખ્યા યુરોપમા કોલસાની ખાણમાં કાર્ય કરનાર, કારખાનામા કામ કરનાર, ઝેરી પદાર્થો બનાવવામા કામ કરનાર, લશ્કરમા અને વહાણમાં કામ કરનાર, આવાં આવા જોખમકારક કામ કરનાર મૃત્યુના મુખમાં હોમાય છે અને આરોગ્યનો ક્ષય કરે છે. વિશેષમા વળી તે કાળમા અનાર્ય દાયણોથી અયોગ્ય માવજત થતાં સ્ત્રીઓને સદાને કાજે ક્ષયરોગ, સુવારોગ, પાંડુરોગ વગેરે અનેકાનેક ભયંકર અને જીવલેણ રોગ લાગુ પડે છે. પુરુષાર્થ રૂગ્ણ છગનેકે આ નાડ પામી જઈ દાયણોનો કાયદો પસાર કરાવ્યો જ્યારે પ્રારબ્ધવાદી હિંદ રાજ્ય તરફથી મદદની આશા અને આસ્થા બાદ કરતા, આહાર, વિહાર અને નિહારની વ્યક્તિગત ચીવટમા પણ અજ્ઞાનને આડે બેદરકારી સેવતા મૃત્યુના મુખમા હોમાય છે અને જતા યે એ પોતાની મૂર્ખાઈને કર્મને ચોપડે જમા કરાવે છે. આ ક્ષેત્રમા બાળકોની અને માતાઓની માવજતમાં રશિયાએ તો હદ કરી છે રશિયા બાળકોની અને માતાઓની માવજત દ્વારા કોઈ અપૂર્વ અને અદ્‌ભુત પ્રજાનું સર્જન કરી રહ્યું છે. સ્ત્રીઓના શારીરિક સ્વાસ્થ્ય માટે આપણે અહીં સસ્થાઓ કેટલી? યુરોપનું અનુકરણ કરી હમણા હમણા હોસ્પીટલો ખુલવા લાગી જે આ હોસ્પી-ટલો અને પ્રસૂતિગૃહોનું પ્રમાણ ઘણુ જ ન્યૂન છે અને તે આવી છે પણ મોટા શહેરોમા, જેથી આ દેશની સ્ત્રીઓના પાચ ટકાને જ તેનો લાભ મળે છે સામાન્યત સારૂ યે હિંદ ગામડામા વસેલુ હોવાથી ગામડાની સ્ત્રીઓના ૭૦%ટકા એ લાભથી વચિત રહે છે. વિશેષમાં

વળી કહેવાતી ઉચ્ચ હિંદુકોમની સ્ત્રીઓ કાજે પ્રસૂતિગૃહો ખોલવામાં આવ્યાં છે તેમાં અસ્પૃશ્ય વર્ગની સ્ત્રીઓને દાખલ કરવામાં આવતી નથી. માતા એ માત્ર બાળકની જ માતા નથી પણ સમગ્ર દેશના બાળકોની માતા છે અને બાળક એ એકલી માતાનું જ બાળક નથી પણ સમગ્ર દેશની દોલત છે; આવી ઉદાત્ત ભાવના જ્યાં પ્રત્યેક દેશવાસીના હૃદયમાં જાગૃત થઈ રહે ત્યાં જ દેશના પાયારૂપ માતાઓનો અને ઈમારતરૂપ બાલકોનો ઉદ્ધાર થાય; યોગ્ય વિકાસ થાય. આમ ન થાય ત્યાં સુધી તો ઉદ્ધારની અને વિકાસની લાંબી–પહોળી વાતો એ વિતંડાવાદ છે, ભાષણો એ મિથ્યા પ્રલાપ છે, લખાણો એ લીસોટા છે અને વિચારણાઓ એ મૃગજળ સમાન છે.

૮. આરોગ્ય સંપન્ન કેમ થવાય?

नरो हिताहारविहारसेवी समीक्ष्यकारी विषयेष्वसक्तः ।
दाता समः सत्यपरः क्षमावान् आप्तोपसेवी च भवत्यरोगः ॥
मतिर्वचः कर्मसुखानुबन्धी सत्त्वं विधेयं विशदा च बुद्धिः ।
ज्ञानं तपः तत्परता च योगे यस्यास्ति तं नानुपतन्ति रोगाः ॥
[चरकसंहिताः शा. स्था. अ. २]

મર્જન, વર્ધન અને વિમર્જનઃ આ પ્રકૃતિનો બ્રહ્માંડ વ્યાપી અવિચળ નિયમ. મર્જન, વર્ધન અને વિસર્જનની ક્રિયા તાલબદ્ધ રીતે જેમ પ્રકૃતિ તત્ત્વોમાં થાય છે તેવી જ રીતે આપણા શરીરમાં પણ થાય છે. સર્જનની ક્રિયા ઉજાણીઓ, રમતો, વનદિનો, મેળા, રમૂજી સ્વભાવ, આનંદમાં માગેલાં ગપ્પાં, હસવું, ગાવું ચાહે તે પ્રકારે મન મોકળું કરવું–હૈયાનો ચિંતાભાર હળવો કરવો–વગેરેને આભારી છે કેમકે आनन्देन जातानि जीवन्ति । પ્રાણી માત્રનું આનંદ એ જીવન છે,

જ્યારે વિમર્જન, જ્ઞાનતંતુઓનો ઘસારો, ચિંતાભાર ને વિચારભાર, સ્પર્ધા, જીવન ટકાવી રાખવા અને કુટુંબનું ભરણપોષણ કરવાના ચાલુ પ્રયાસો, વિવિધ તાપ, અને અન્ય સાંસારિક ઉપાધિઓને આભારી છે કેમકે –

उपधा हि परो हेतु दु गदुःखप्रवदः ।
त्याग सर्वोपधाना च सर्वदु गव्यपोहः ॥

(चरक. शा स्था. अ १ ९४)

આમ પ્રત્યેક શરીરમા ભાગફોડની–ઘસારાની અને નવપલ્લવનાની ક્રિયા નિરંતર ચાલ્યા જ કરે છે. ઘસારો એટલે અનારોગ્ય, નવપલ્લવના એટલે આરોગ્ય ઘસારો એટલે આરોગ્યનો નાશ અને નવપલ્લવના એટલે આરોગ્યનો લાભ. આ દષ્ટિએ જોતા ગુજરાતની નારીના આરોગ્યનું ત્રાજવુ ડાર્વિન જેને જીવન સગ્રામ કહે છે (Struggle for existe nce) તે તરફ નમે છે. કે ચિકિત્સ પ્રજ્ઞ જેને પુનરુદ્ધારક વિનોદ (Recreation) કહે છ તે તરફ ઢળે છે ? નારી સમુદાયના આરોગ્યનો વિચાર કરતા આજે અનારોગ્યનું પલ્લુ હેઠ બેસી ગયુ છે. મતલબ ? મતલબ કે સંસારના સગ્રામ ખેડતા–જીવન વિગ્રહ ઝઝૂમતા –નારીને સંસારની ઉપાધિઓના થાક ચડયા છે એ થાક ઉતારવા, જેમ નોળિયાને નોળવાઈ સુઘવી પડે છે તેમ નારીને પણ વિશ્રામ, વિનોદ, ઉંઘ, રાસ, ગરબા, ઉજાણીઓ રમતો વગેરેની સહાય લેવી પડે છે. પુરા ૫૦ વર્ષ ઉપર એ વિનોદ સાથે શારીરિક કસરત આપણા ગૃહકાર્યમા જ ગુથાયેલી હતી, કે જેનો સંસારમાથી દહાડે દહાડે લોપ થતો જાય છે, અને પરિણામે ઉંઘ-નામ, આનંદ અને કસરતને અભાવે સ્ત્રીવર્ગમા ક્ષય, સુવારોગ હિસ્ટીરિયા, અશક્તિ વગેરે દર્દો વધતા ચાલ્યા છે. એ વિનોદ અને કસરતની ખોટ પૂરે તેવા બીજા તત્ત્વો સંસારમા આવ્યા નથી આપણે સમજવુ જોઈએ કે 'સર્વ ફેરફાર તે સુધારા નથી. મતિભંજકના તે ધર્મસ્થાપના નથી ' હવે પ્રશ્ન એ વિચારવાનો રહે છે કે ગુજરાતનો સ્ત્રી વર્ગ આરોગ્ય સંપન્ન

શી રીતે થઈ શકે? અનારોગ્ય પરિસ્થિતિનાં કારણોની મીમાંસા કર્યા પછી આપણે આરોગ્ય સુધારણાના માર્ગોની વિચારણા કરીશું વાણી અને અર્થ શાં કારણ અને પરિણામ સંકળાયેલાં છે, એટલે કારણો નાબૂદ થતાં પરિણામ પણ આપોઆપ નાબૂદ થાય.

રાજ્ય સંબંધે—આરોગ્ય સંરક્ષણનો પ્રશ્ન ભાગ્યાધીન નથી. તે પુરુષાર્થ માગે છે. તેને માટે રાજ્ય અને પ્રજા બંનેય પોતપોતાના વિશિષ્ટ માર્ગો લઈ શકે છે. રાજ્યની પ્રથમ ફરજ એ છે કે, પ્રજાનું આરોગ્ય સંરક્ષણ કરવું જોઇએ. વળી સ્વાસ્થ્ય સંરક્ષણ માટે દરેક પ્રકારના વૈજ્ઞાનિક શાસ્ત્રીય પ્રયોગો કરતી સંસ્થાઓને, રીસર્ચ ઇન્સ્ટીટ્યુટોને અને ખાનગી સંસ્થાઓને મદદ કરવાની ખાસ આવશ્યકતા છે, પણ કમભાગ્યે આપણી સરકારની પાસે જ્યારે આરોગ્ય સંરક્ષણની હકીકત રજૂ કરવામાં આવે છે ત્યારે આર્થિક સંજોગો દર્શાવી–રાબેતા મુજબની નાણાભીડ જણાવી તેની ઉપેક્ષા કરવામાં આવે છે. વળી આરોગ્ય સંરક્ષણ માટે જે કંઇ થયું છે તે પૂરતું છે, એમ પણ બતાવવામાં આવે છે, અને તેમ કરવામાં ગોરા અમલદારો અને સરકારના વૈદ્કીય ખાતાના ગુણગાન કરવામાં આવે છે. જ્યારે બીજા બધા દોષો પ્રજા ઉપર, તેની અસ્વચ્છ ટેવો, અસ્વચ્છ રહેણીકરણી ને અજ્ઞાન ઉપર ઢોળી દેવામાં આવે છે મીસ મેયોએ કરેલા અનેક કટાક્ષો આવી અસ્વચ્છ રહેણીકરણીવાળા જીવન સંબધે હતા આમ રાજ્યનો બચાવ કરી, બધા દોષો પ્રજાની ઉપર ઢોળી પાડવામાં આવે છે. આ ઠીક નથી. આપણે તો એમ જ માનીશું કે સરકારની સહાય આરોગ્ય—સંરક્ષણ વિષયમાં પૂરતી હોવી જોઇએ અને કોઇપણ પ્રકારે પ્રજાનેતાઓએ અને જે તે નારી મંડળોએ તેની માગણી વારંવાર જોરશોરપૂર્વક કરવી જોઈએ.

રાજ્ય તરફથી, નારી આરોગ્યસંરક્ષણના અતિ મહત્વના પ્રશ્ન પરત્વે જ્યારે આવા આંખમીચામણાં થતાં હોય ત્યારે પ્રજા પોતે

પોતાના પગ પર ઉભી રહી, જે અનુકૂળ અથવા પ્રતિકૂળ સંજોગો આપવા હોય તેના વાનારસ્ણમા સ્વપ્રયત્નથી શુ શુ કરી શકે?

સામાજિક કારણોનો ફડચો —અલબત્ત ! કેટલીક સામાજિક રૂઢિઓના સુધારા વા ઉન્મૂલન કાજે કાયદાની ઓથ આવશ્યક છે પણ તે સિવાય તે એવા કેટલાયે સુધારા શક્ય છે જેને રાજ્ય વા કાયદાની બહુ ઓછી પડી હોય પાચમા પ્રકરણમા ચર્ચેલા સામાજિક કારણોનો ફડચો લાવવો એ સમાજની શક્તિની વાત છે, આ કાર્ય માટેની વૃત્તિ ને ધગશ જોઈએ સ્ત્રીઓની અનારોગ્ય સ્થિતિનુ મૌલિક કારણ તો અજ્ઞાન છે. જ્યા સુધી જ્ઞાનનો પ્રકાશ સ્ત્રીઓના અજ્ઞાનતિમિરને ટાળશે નહિ ત્યા સુધી કોઈ પણ જાતનો સુધારો થવો અશક્ય છે. સુધારણાની પ્રથમ નિશાની એ પોતાના દુ ખનુ અથવા તો પોતાની વર્તમાન સ્થિતિનો અનુભવ અથવા તો દર્શન થવુ તે છે જ્યા સુધી ગુજરાતના સ્ત્રીવર્ગને એમ સમજાય નહી કે પોતે કેવી અનારોગ્ય, કગાન ને દયામણી પરિસ્થિતિ અનુભવી રહેલ છે ત્યા સુધી સુધારણા થવી મુશ્કેલ છે દુ ખનુ ભાન એ જ પ્રથમ ઔષધ છે આપણુ સ્ત્રી કેળવણીનુ પ્રમાણ—અરે, કન્યા કેળવણીનુ પ્રમાણ જોઇએ તો સને ૧૯૨૧ ના સરકારી રીપોર્ટ પ્રમાણે દસ હજારે ૬૨૩ પુરુષો અને ૮૨ સ્ત્રીઓ ભણેલી હતી, આમ તેમની કેળવણીનુ પ્રમાણ ૧૨ ટકા જેટલુ છે એટને પ્રથમ તો જ્ઞાનનો પ્રકાશ તેમને આપવાની અત્યત આવશ્યકતા છે સ્ત્રી કેળવણીનો પ્રચાર વધતા સૌ સારા વાના થશે આ સિવાય લગ્ન મોડા થાય, લાયકના થાય, તેમજ સતતિનિયમન જળવાય, પડદાનો રિવાજ દૂર થાય સ્ત્રીના ઋતુધર્મ ગર્ભાવસ્થા, કસુવાવડ, પ્રસૂતિકાળ–વગેરે પ્રસગે સ્વચ્છ હવા, પ્રકાશ, યોગ્ય પોષણ, સ્વચ્છતા, જાતીય સ્વચ્છતા, પ્રસન્નતા વગેરેની દરકાર લવાય, રડવા કૂટવાના કુરિવાજ નિર્મૂળ થાય, માનસિક ને શારીરિક જોડા થતા અટકે, બાળલગ્નનુ નામ નિશાન ન રહે લગ્નજીવનની વિષમતા દૂર થાય વૃદ્ધલગ્ન અને વિધુર લગ્ન અટકે, પુનર્લગ્નની છૂટ રહે, સ્ત્રી-

એના આરોગ્યને સ્પર્શતા કેટલાયે સામાજિક બંધનોનો વધ થાય અને લગ્ન થતા અટકે, સમાજનો તેમના પ્રત્યેનો અનાદાર આદરમા ફેરવાય અગ્રદેખના દૂર થાય, નારીપ્રતિષ્ઠાની ભાવના જાગે. તેના સ્વતંત્ર વ્યક્તિત્વનો સ્વીકાર થાય, તેના સ્ત્રીત્વનો નિર્વિઘ્ને અને નિષ્કંટક રીતે વિકાસ થાય ઉપર્યુક્ત સામાજિક કારણો તો જો સમાજ ધારે તો એને દૂર કરી શકે તેમ છે

આર્થિક કારણોનો નિકાલ—ગુજરાતનો આર્થિક પ્રશ્ન તો હિંદ સાથે અને તે દ્વારા અખિલ વિશ્વના અર્થતંત્ર સાથે ગૂંથાયેલો છે, એટલે એ આનતરરાષ્ટ્રીય પ્રશ્ન બની જાય છે છતાયે કરકસર કરી, ઉત્પાદન શક્તિ વધારી, ગૃહઉદ્યોગોને પુનર્જીવન આપી, રાષ્ટ્રીય ઉદ્યોગોને વેગ આપી મૂઢ દયાધર્મ અને સામાજિક બદીઓને રૂઢિરસમો પાછળ થતો લખલૂટ ખર્ચો બધ કરી, આ પ્રશ્નનો કંઈક ઉકેલ લાવી શકાય આ ક્ષેત્રમા ઉન્નતિ તો ત્યારે જ થઈ શકે કે જ્યારે ખેતી ફળદ્રૂપ થાય, ઉદ્યોગોનો વિકાસ થાય, ચૂસણનીતિનો નાશ થાય, પ્રતિકૂળ વેપારનીતિ અને વિપરીત અર્થતંત્રનો પલટો થાય આ તો થાય ત્યારે થાય, છતાયે આજે પણ ખેતીની નીપજ દ્વારા ભૂખમરો, ગોરસ દ્વારા અપોષણ અને બ્રહ્મચર્ય—સંયમદ્વારા અતિસંતતિ અટકાવી અશાન્તિ, અનારોગ્ય અને અલ્પાયુષ્યને ભગાડીએ

વૈયક્તિક ને વૈજ્ઞાનિક કારણો—**ઋતુધર્મ**—રજસ્વલાએ નીચેના નિયમોનુ અવસ્ય પાલન કરવુ કોઈપણ વસ્તુને સ્પર્શવી નહી ઠંડે પાણીએ નહાવુ નહી, ઠંડી હવાથી મુક્ત રહેવુ નદી નળાવે ન્હાવા ઘોવ જવુ નહી પહેરવાના કપડા ભિન્ન ગરમાવાવાળા રાખવા પેઢાના કોઈપણ ભાગને ટાઢ નીરનો સ્પર્શ જ ન થવા દેવો પત્થર કે ચૂનાની છો ઉપર હરવુ ફરવુ નહીં. ખાન્તી, ભય, ચિંતા, શોક, ક્રોધ, વિલાસ, બીડિયાપણુ વગેરેથી મુક્ત રહેવુ પત્થર ઉપર કંઈપણ પાથર્યા વિના શયન કરવુ નહી. અતિ પરિશ્રમનુ કામ કરવુ નહી. હળવુ કામકાજ અવસ્ય કરવુ આરામનો મિતયોગ રાખવો. અતિ સાત્ત્વિક આહાર

લેવો નહિ. તેમજ ઉપવાસ કે લાંઘણ પણ કરવું નહિ. ખોરાક લેવો પણ પરિમિત સાદો હળવો અને પથ્ય. ઉગ્ર તાપ કે વરસાદમાં ફરવું નહિ. અતિ ગરમ કે અતિ ઠંડા નીરે ન ન્હાનાં કોકરવણી નીરનો ઉપયોગ કરવો રજોદર્શનનો શ્રાવ ગંદાં-ગોબરાં વસ્ત્રમાં એકઠો થવા દેવો નહીં. વાદળી અગર સ્વચ્છ વસ્ત્રનો ઉપયોગ કરવો ઉચિત છે. મસ્તકે તથા વાસે વસમી ફાટ આવવી, ઉધરસ, આંચકી, કમરનો દુઃખાવો, સાધાનું રહી જવુ વગેરે ખટાશને આભારી છે, જેથી ખાટા, ખારા, તીખા ટાઢા ખોરાક ખાવા નહીં. છાશ, અથાણાં, મૂળા રીંગણુ દહીં, હીંગ, બાજરી-વર્જ્ય ગણવાં. દાળ, ભાત, રોટલી, દૂધ, પુરી ખવાય. ફળાહાર કરાય. જેમ બને તેમ શરીરને ગરમ રાખવુ. પુરુષ સંસર્ગથી -અતિ સહવાસથી દૂર રહેવુ. તેમ ન થતા કામવૃત્તિને ઉશ્કેરણી મળે છે જેથી અતિશય રક્તસ્રાવ-અત્યાર્તવ થાય છે અને તેને પરિણામે અન્ય રોગો પણ થવા પામે છે. રજસ્વલામા સભોગથી 'વાધક' નામનો એક રોગ થાય છે.

આ ઉપરાત આપણા મહર્ષિ વાગ્ભટ્ટ કહે છે તે નિમ્નલિખિત નિયમોનુ પાલન કરવું. દૂધમાં તૈયાર કરેલો જવનો ખોરાક અતિ અલ્પ પ્રમાણમાં લેવો ત્રણ દિ લગી નાથની નજરે ના ચડવુ. ઋતુકાળમાં પ્રથમ ત્રણ દિનસ બ્રહ્મચર્ય પાળવુ. દિવસે ઉંઘવુ નહિ. આખના અંજન વર્જ્ય. આંસુ સારવા નહિ, રડવુ નહિ. સ્નાન ત્યાગ ચ દનાદિ લેપનો ત્યાગ. તૈલમર્દન વર્જ્ય. નખ ઉતારવા નહિ. દોડવુ નહિ. અતિ હાસ્ય ત્યાજ્ય અતિ બોલવુ નહિ. અતિ કોલાહલ સાભળવો નહીં. મસ્તક ચોળવુ નહિ બહુ પવનમા ફરવું નહિ. અતિશ્રમ કરવો નહિ—માનસિક તેમજ શારીરિક. દર્ભના આસને શયન ઇષ્ટ માટીના પાત્રમા, પતરાળામા કે હાથમા જમવુ. ચોખાદિ સ્હેજે પચી જાય તેના ખોરાકનું સેવન કરવુ. વગેરે .. વૈજ્ઞાનિક દૃષ્ટિએ કેટલા ઉત્કૃષ્ટ નિયમો !

સગર્ભાવસ્થાઃ—રોજ દસ્ત સાફ આવે તેમ કરવું. રાત્રે ભારે આહાર લેવો નહીં. ગુદા ધોઈ સાફ અને સ્વચ્છ રાખવા—પ્રક્ષાલન

માજે—છૂટથી પાણી વાપરવુ. નીરોગી, લીના ઘાસ ને સૂર્યના કુમળા
તાપમા ચારો ચરતી નીરોગી ગાયનુ સ્વચ્છ અને સરસ દૂધ—દિવસમા
ઓછામા ઓછુ ૧ થી ૧॥ શેર વાપરવુ ખિસ્સાને પોષાય તેમ તાજા
ફળફળાદિ અને તરકારીનો ઉપયોગ કરવો મોગરી, કાદા, કોબીજ,
ગાજર, મૂળા, ફ્લાવર વગેરે કાચા શાકભાજી કચુંબર કરી ખાવા
ગામડાની અને શહેરની સ્ત્રીઓને પોષાય તેવા ફળો—જેમ કે—દ્રાક્ષ,
ગેરડી, કેળા, મોસંબી, સંતરા, કાકડી, બોર, તડબુચ, શેતુર, જાબુ,
રાયણ, ચીભડા, ગુનરના ફળ, કેરી, મહુડા વગેરે વાપરવા ઉનાળાના
મહિનાઓમા ભારે તથા ચીકાશદાર ખોરાક ન લેવો, મોઢાના મોતી
દાતને સ્વચ્છ, તદુરસ્ત ને વ્યવસ્થિત રાખવા સર્વ કાઈ ઉપાય કરવા
ચણીઓ પેડા ઉપર કસકસાવીને બાધવો નહિ ટાઈટ, તતરનમ કે
તસલસના અને વજનમા ભારે વસ્ત્ર ન પહેરવા તે હલકા, ઢીલા અને
ખૂલતા પહેરવા દરરોજ ખુલ્લી ને તાજી હવામા ફરવુ—સ્ફુ
ર્તિદાયક કસરત કરવી હળવુ કામકાજ કરવુ શયનગૃહ સ્વચ્છ,
સુઘડ અને સફાઈદાર રાખવુ. બારીઓ ખુલ્લી રાખવી આઠ કલાકની
ગાઢ—ઉડી ઉઘ લેવી નવ વાગ્યા લગીના સૂર્યના કોમળ કિરણોમા
કિરણસ્નાન કરવુ તનની તથા વિશેષે મનની સ્વચ્છતા, સ્વસ્થતા અને
પ્રસન્નતા રાખવી ટટ્ટાર ઉભા રહેવુ, બેસવુ કે સુવુ જેથી પેડાનો ભાગ
દબાય, સંકોચાય કે વળી ન જાય ઉધમા પેડા ઉપર વસ્ત્રના ફૂચા
ન વળે તે માટે વસ્ત્રપરિધાનમા ખૂબ કાળજી રાખવી ટૂંટીયા વાળવા
નહીં માનસિક તેમજ શારીરિક—આહાર, વિહાર અને નિહારનું પ્રમાણ
જાળવવુ આ અવસ્થામા ગર્ભાશયની વૃદ્ધિને લીધે કબજીયાત થવાનો
વિશેષ સભવ હોય છે આ વખતે ફળાહાર રામબાણ ઈલાજ છે
સૂતી વખતે અને ઉઠતી વખતે ખાનો ગરમ પાણી પીવાથી ફાયદો
થાય છે કદાચ અર્શ થાય તો તેની સભાળપૂર્વક દવા કરવી. સગ
ર્ભાવસ્થા એ નારીમદિરનો કનક કળશ છે એવી એની મહત્તા સમજી
જો ઉપર્યુક્ત નિયમોનું કડક રીતે પાલન કરવામા આવે તો તો સ્ત્ર-

વારંવાર અને પ્રસુતિકાળની અસહ્ય વેદના ક્યાંય અલોપ થઈ જાય.

સુવાવડ—પ્રસુતિનો સમય એ સ્ત્રીઓને માટે જીવલેણ કટોકટીનો છે. ઘણી બાલિકાઓ અકાલે બાલ્યવયમાં માતા બને છે તેને માટે સુવાવડ જીવલેણ નીવડે છે. જ્યાં શરીરનો યોગ્ય વિકાસ ન થયો હોય ત્યાં સુવાવડ આવે એ શરીરના આરોગ્યને નાશ કરનાર નીવડે તેમા શી નવાઈ ? અકાલે માતૃત્વની પ્રાપ્તિ એ આરોગ્યનો વિનાશ કરનાર છે. કસુવાવડ એ પણ અકાળ માતૃત્વનું સીધું ને નાતીજ પરિણામ છે. સામાન્ય રીતે આપણા દેશમાં પ્રત્યેક સુવાવડ વખતે સ્ત્રીઓની ઓછામા ઓછી છ માસની જીવનશક્તિ ઘટી જતી હોય છે. આનો અર્થ એ કે, છ માસ જીવવાને માટે જે આરોગ્ય, બળ, શક્તિ અને ચૈતન્ય હોવા જોઈએ તેટલા બળ, આરોગ્ય, ચૈતન્ય અને શક્તિ નાશ પામે છે.

મોટા શ્રીમંતોને ત્યા અને ગરીબને ઘેર પણ પ્રસુતાને માટેના ઓરડાઓ અસ્વચ્છ હોય છે તેને આપવામાં આવતા કપડા જૂના, જીર્ણ અને મેલા હોય છે. કંતાન અગર ફાટલી ગોદડીના ગાભા આપવામાં આવે છે. એ બધા અનેક જંતુઓથી ભરપુર હોય છે જંતુશાસ્ત્રવિજ્ઞાને રોગજનક જંતુઓ (પેથોજીનીક) જંતુઓની અસંખ્ય ઉત્પત્તિ માની છે. આ જંતુઓમા અસ્વચ્છતા હોય છે, દુર્ગંધ હોય છે. તે ફેલાય છે, તેથી વિવિધ રોગો ઉત્પન્ન થાય છે. ક્ષય, પ્લેગ, શરદી, ત્રિદોષ, ટાઇફોઇડ, મેલેરિયા—આવા રોગો આવા પેથોજીનીક જંતુઓથી ઉત્પન્ન થાય છે પ્રસુતાના ગૃહનો, તેના ઓરડાનો, તેના કપડાનો જેને ખ્યાલ હશે તે સ્હેલાઈથી સમજી શકશે કે આવી અપૂર્વ ગંદકી અને અસ્વચ્છતાને લીધે સુવારોગ થાય તો તેમા શી નવાઈ ? વળી અવાગ ઓરડા, ધુમાડીવાળા ઘર, હવા ઉજાસ—સૂર્યપ્રકાશ વિનાના ઓરડામા, ભેજવાળી હવામા પ્રસુતિ થતી હોવાથી તે અનેક રોગનો ભોગ બને છે. સ્વચ્છ હવા, ઉજાસ, પ્રકાશ, જંતુવિહીન ઓરડો,

સ્ત્રી સ્પર્શ ખાટલા રોગની પ્રથમ જરૂર છે. આ માટે તો કેળવાયેલી દાક્તર ઓળખાવી જોઈએ. કેળવાયેલી દાઈને લીધે તે પ્રસૂતિ વખતે ઘણી જાતની સંભાળ રાખી શકશે. તે એન્ટીસેપ્ટીક—(પ્રતિકારનો) દવાનો ઉપયોગ પણ કરે છે. વળી તેને શરીરની રચનાનું જ્ઞાન હોય છે, આથી પ્રસંગોપાત્ત કેવા ઉપાયો લેવા તેની તેને જાણ હોય છે.

પ્રસૂતિ પછીની ખાસ સંભાળ રાખવાની હોય છે. પહેલા દશ દિવસમાં જ નારીની અંદર તાવ, શરદી, દુખાવો કે વા ન થઈ જાય એ સંભાળવું. એ માટે ડૉક્ટરની સલાહ પ્રમાણે અગર તો વૈદ્યની સલાહ અનુસાર દવા, ગીસ્બર અને પડીમ આપવા, જેથી ગર્ભાશય ચોકખું થાય અને બીજા વ્યાધિ પણ ન થાય. વળી બાળકની પણ પૂર્ણ સંભાળ લઈ શકાય. ખોરાકમાં નિયમિતતા સાચવવી જોઈએ. જેટલા પ્રમાણમાં પહેલાં સ્ત્રીઓ સુંઠ, ગંઠોડા અને બીજા દ્રવ્યો લેતી તે બધું એટલા પ્રમાણમાં આજે લેવાય છે ? આ અવસ્થામાં સૂવારોગ ન થઈ જાય તેની ખાસ કાળજી રાખવી જોઈએ. ઉપર પ્રમાણેની સંભાળ રાખવાથી શારીરિક આરોગ્ય અવશ્ય સારું રહેશે. (વિશેષ માટે પ્રકરણ—૭મું—આના અનુસંધાનમાં વાંચો.)

આહાર —અન્નમય દેહ આહારથી બંધાય છે. રક્ત, તંતુઓ અને સ્નાયુઓના બંધારણ માટે નિત્ય દર્શુદિન દ્વારા સ્નેહ અથવા પ્રજીવન અથવા ખાદ્યપ્રાણ આવશ્યક છે. ગુજરાતના મધ્યમ વર્ગના નિત્ય ખોરાકમાં આ તત્ત્વો છે. પણ સ્ત્રીઓમાં રાંધણકળાના જ્ઞાનને અભાવે આહારના કેટલાયે અત્યુપયોગી તત્ત્વો વેડફાઈ જાય છે.

રાંધેલા અને તળેલા ખોરાકમાંના નિર્જીવ અને પચવામાં ભારે બની જાય છે. તે કુદરતી નહીં, પણ અકુદરતી થઈ જાય છે. તેનું પ્રાણતત્ત્વ વડકાઈ જાય છે. સંચામાં ખાંડેલા—છડેલા ચોખા અને ફ્લોર મિલમાં દળાયેલો લોટ—આમાં નામનું જ કૌવત છે. હાથે છડેલ ચોખા અને ઘંટીના લોટમાં પ્રાણતત્ત્વો કાયમ રહે છે અને સ્વાદની દૃષ્ટિએ પણ તે ઉત્તમ છે. આ સિવાય ઘઉંના લોટનું ચળામણું,

ચોખાની કુશકી કે ભાતનું ઓસામણ જે કાઢી નાખવામાં આવે છે તે મુદ્દલેય કાઢી નાખવું જોઈએ નહીં. શક્ય હોય તો ઉગાડેલા કે ફણગાવેલા ઘઉં રાંધ્યા વિના ખાવા, અગર ઘઉંને જાડા ભરડી તેની થૂલી કરીને અગર તેમાં આખા મગ ભેળવી ખીચડો બનાવી ખાવો. ધાણાનાં તેલ, ખાંડ વગેરેના ઉપયોગથી આરોગ્ય બગડે છે, આવરદા ઘટે છે. તેલ તો ઘાણીનું વાપરવું. શાકભાજી, ગૉળ, ચૉળ સોપારીનનો વપરાશ વધુ રાખવો. રોજીંદો અમ્લપ્રધાન ખોરાક રોગો પેદા કરે છે. તેને ટાળવા ને ખાળવા પ્રતિઅમ્લકો જેમાં હોય તેવો આહાર લેવો. આ બધા ઉપરથી કન્યાશાળામાં ગૃહોપયોગી વિજ્ઞાન (Domestic Science) દાખલ કરવાની આવશ્યકતા નથી લાગતી ? આ સૌ ઉપરાંત ભોજનનો સમય નિયત કરવો. પ્રકૃતિને જે માફક આવે તે જ ખાવું. સંપૂર્ણ પ્રસન્નતાથી–તન્મયતાથી જમવું. ષટરસનું સેવન હિતાવહ છે. ખૂબ ચાવી ચાવીને ખાવું. વાસી ખોરાક–ટાઢો–ઉતરી ગયેલો ખાવો નહિ. અતિ ગરમાગરમ પણ ખાવો નહિ. ખોરાક સ્નિગ્ધ ખાવો. આહારનો અતિયોગ કે હીનયોગ કરી પ્રજ્ઞાપરાધ ન કરતાં મિતયોગ કરવો. રૂચિ સિવાય જમવું નહિ. પચી ગયા બાદ જમવું. ભોજનનું સ્થાન સ્વચ્છ અને મનને આનંદ આપે તેવું સુઘડ રાખવું. બહુ ઉતાવળે તેમ જ બહુ ધીમે પણ ખાવું નહિ. વિરુદ્ધ રસવીર્યવાળા પદાર્થો કદાપિ સાથે ન જમવા. જમતાં જમતાં કેટલેક ગાળે–મોટે ભાગે વચમાં–પાણી પીવું. ભોજન પછી તરત જ–શારીરિક યા માનસિક કામ કરવું નહિ. ભોજન પછી ‘વામકુક્ષી’ કરવી. બપોરે જમ્યા બાદ આરામ લેવો. જમ્યા બાદ હરવું–ફરવું– વગેરે.

બહેનો દરરોજ રાંધે છે, પણ ખોરાકની શાસ્ત્રીય માહિતીથી તેઓ અણજાણ છે, અલબત, કેટલીક વસ્તુઓ તે જૂની રીત પ્રમાણે કર્યે જાય છે, તથાપિ તેનું મહત્ત્વ, તેની શાસ્ત્રીયદષ્ટિ તેના ગુણધર્મ વિષે તેમને ખબર હોતી નથી. ઉદાહરણ માટે–દૂધપાકની સાથે કઢી

જ બનાવાય, પણ તેનું શાસ્ત્રીય (Scientific) કારણ તે આપી શકશે નહિ. એ જ પ્રમાણે બીજાં કારણો માટે કહી શકાય.

વળી સાથે સાથે એમ પણ કહી શકાય કે, અનેક નવી વાનીઓ બનાવવા છતાં ખોરાકનાં મુખ્ય તત્ત્વો વિષે તેમને કશી જ માહિતી હોતી નથી. યોગ્ય રીતે લીધેલો ખોરાક શરીરને પોષણ આપે છે, એટલું જ નહિ, પણ ખોરાકમાં રહેલાં કેટલાક દ્રવ્યો, ક્ષાર, રસાળતા, ચૈતન્યો એવાં છે કે જેની માહિતી પૂરી હોતી નથી. શરીરના ઘસાઈ જતા ભાગો અને કોષોને નવપલ્લવિત કરવાની ક્રિયા શરીરની અંદર થાતા રાસાયણિક પ્રયોગોની મદદથી અહર્નિશ ચાલે છે, અને તે ક્રિયા ચાલુ રાખવાને માટે આપણા ખોરાકમાં આવતા જુદાં જુદાં તત્ત્વો ઉપયોગમાં લેવામાં આવે છે. કેટલાક ખોરાક એવા છે કે જે ઉપરની ક્રિયાને મદદ કરે છે, ક્રિયાને મજબૂત ગણે છે—ખોરાકમાં પોષણ શક્તિ વધારે હોય છે, જ્યારે બીજા કેટલાક ખોરાક એવા છે કે જેથી ચૈતન્યશક્તિ વધુ ઉત્પન્ન થાય છે

ખોરાકમાં માત્ર ધાન્ય જ નહિ, પણ ફળ એ એવા પ્રકારનો ખોરાક છે કે જેમાથી ચૈતન્ય વધુ ઉત્પન્ન થાય છે. ફળોમાં કેટલાક એવા ગુણો છે કે જેથી ખોરાકને પૂરેપૂરો શોષાઈ જવામાં તે મદદ કરે છે. વળી તેમાં ગળાઈ આવેલુ પાણીનું પ્રમાણ વિશેષ હોવાથી તે રોગનિવારક જળ તરીકે અતિ ઉપયોગી અને કિંમતી છે. કેટલાક ક્ષારો સિવાય લોહીની સ્વચ્છતા સંભવી શકતી નથી. કેટલાક ખોરાક અને ફળોમા આવા કેટલાક ક્ષારો હોય છે કે જેથી તે લોહીને સ્વચ્છ કરે છે અને શરીરને તાજગી આપે છે. કેટલાક ખોરાક ચરબીને વધારનાર હોય છે. કેટલાક લોહીવર્ધક ને કેટલાક બળવર્ધક હોય છે. આ બધા ખોરાકમા હવે તો વીટામીન કેટલા પ્રમાણમા છે એ પણ શોધાયું છે. અને એ વીટામીન જેમા વધુ હોય એવા પદાર્થોજ શરીરને વધારે ગુણકારી અને આરોગ્યવર્ધક ગણાયા છે. આ પર્વાં

ખોરાકનાં દ્રવ્યો અને તેની શાસ્ત્રીય માહિતી બહેનોને નજીવી છે. આ નિબંધનો હેતુ એ ખોરાકનાં વિશિષ્ટ તત્ત્વોની મીમાંસા કરવાનો ન હોવાથી માત્ર તેની તાત્ત્વિક ચર્ચાથી જ પતાવવું રહ્યું.

ખોરાકના ગુણધર્મો વિચારવા ઉપરાંત બીજું એક મહત્ત્વનું અંગ પણ તેને અંગે વિચારવું જોઈએ. આપણો દેશ ગરીબ છે. ગરીબ દેશમાં માંડ માંડ ધાન્ય મળતું હોય ત્યાં તેની શાસ્ત્રીય પૃથક્કરણની ચર્ચા બીનઉપયોગી જણાય એમ કોઈ જણાવે તો એટલું જ કહી શકાય કે, જૂદાં જૂદાં ધાન્ય, ભાજીપાલો એ બધામાં પુરતાં પોષક દ્રવ્યો રહેલાં છે. માટે એ પોષક દ્રવ્યો જેમાં હોય એવા ખોરાક લેવા જોઈએ. વળી પકાવવાની બાબતમાં પણ ખાસ ધ્યાન આપવાની જરૂર છે. ઉત્તમ ખોરાક પણ તેને યોગ્ય રીતે પકાવીને-અગર યોગ્ય સ્થિતિમાં લેવામાં ન આવે તો તેના બધા ગુણધર્મો નાશ પામે છે. આજકાલ ઘઉંના લોટનો થુલા સાથેનો ઉપયોગ ઘટી જઈ મેંદાનો ઉપયોગ જે થવા લાગ્યો છે તે એક ખાસ ઉદાહરણ છે. થુલાની અંદર રહેલાં પોષક વિટામીન દ્રવ્યો ચાલ્યાં જાય છે અને માત્ર મેંદો રહેવાથી ઘઉંના બધા ગુણ તેમાં આવી શકતા નથી. એટલે ઉત્તમ ખોરાક હોવા છતાં તેનો કશો લાભ આપણે ઉઠાવી શકતા નથી એ સ્પષ્ટ જણાશે.

ખોરાક પકાવવાની બાબતમાં પણ ખાસ ધ્યાન રાખવું જોઈએ. કેટલાંક ફળો કાચાં જ લઈ શકાય. કેટલીક વસ્તુઓ બાફેલી જ સારી. કેટલાંક દ્રવ્યો પકાવીને, શેકીને રાંધીને ખાવામાં આવે તો જ ગુણકારી નીવડે. ફળોની બાબતમાં અને લીલોતરી શાકભાજીના વપરાશમાં ખાસ ધ્યાન આપવાનું છે. જેમ કાચાં લેવાય તેમ ગુણકારી છે.

આ પ્રમાણે ખોરાક સંબંધી શાસ્ત્રીય માહિતીનો પ્રચાર જ્યાં સુધી ન થાય ત્યાં સુધી તેમનું આરોગ્ય અને પ્રજાનું આરોગ્ય પણ સુધરવાનું નથી.

પોશાક:–પોષણને અને પોશાકને નિકટનો સંબંધ છે જેમ પોષણ સ્વચ્છ તેમ પોશાક અતિ જોઈએ ગુજરાતણનો પોશાક આરોગ્ય અને કળાની દૃષ્ટિએ ઉત્તમ છે બોડીસ અને કોર્સેટ જેવા તંગ પોશાક પહેરતા કેટલાયે રોગોને સ્ત્રીઓ આમંત્રે છે પોશાકની વૈજ્ઞાનિક દૃષ્ટિએ કાપડા કરતા અર્વાચીન જમાનાની ચોળીઓ અને પોલકા ઉત્તમ છે પોશાક બદલતા પહેલા ગુજરાતનો નારીસમાજ આરોગ્યની દૃષ્ટિએ આ વસ્તુ ધ્યાનમાં લેશે? હાલની સ્ત્રીઓમાં ઘરેણાં પહેરવાનો શોખ પણ જેવો તેવો નથી એ સોનેરી કે રૂપેરી શૃંખલાઓથી પોતાની જાતને જકડે છે, ભાર વહે છે, ચોરીની ભીતિ રાખે છે અને તેટલા ભાગમાં વિશેષ મેલ જામે છે રોગો તે કંઈ લેવા જવા પડે છે? આ ઉપરાંત કેટલીક સુધરેલી બહેનો–નૈસર્ગિક સૌન્દર્ય નહિ હોવાથી અગર સૌન્દર્યમાં વધારો કરવાના હેતુથી પફ પાઉડર, પોમેડ, અને અનેક પ્રકારની ક્રીમો ને સ્નો વાપરે છે આથી ચામડી નીચેની ગ્રંથીઓ સુકાઈ જાય છે કારણ કે ઉપરની બનાવટોમાં જન્તુક્ષારના કેટલાક રસાયણો આવે છે ચહેરાને આકર્ષક, સુંદર ને મુલાયમ બનાવવા આ સૌ વસ્તુઓ વાપરવા કરતા તેલમર્દન દહીં, છાશ કે લીંબુનો ઉપયોગ હજાર વાતે સારો

કપડાની સ્વચ્છતા–કપડાની સ્વચ્છતા તરફ પણ ધ્યાન આપવું જોઈએ કિંમતી વસ્ત્રો પહેરવામાં પ્રતિષ્ઠા નથી પણ સ્વચ્છ અને સાદાં કપડાં પહેરવામાં પ્રતિષ્ઠા છે કિંમતી વસ્ત્રોને ઘણી વાર ધોવામાં આવતા નથી. રેશમી અને ગરમ વસ્ત્રો તેના ઉદાહરણો છે કેટલીક રેશમી સાડીઓ જે માત્ર ફાટી જાય ત્યાં સુધી વર્ષોના વર્ષો સુધી વગર ધોયે વાપરવામાં આવે છે વળી ક્વચિત્ તે સાડીઓ અગર ચણીઆ કે કંઈ ન બીજાને પહેરવા માટે પણ આપવામાં આવે છે આથી આપણને ખબર ન પડે એવી રીતે એકબીજાના ચેપી રોગો એકબીજાને લાગે છે, પરિણામે ગરમી જેવા ચેપી દર્દો લાગુ પડે છે. એટલા માટે કપડાંની સ્વચ્છતા તરફ ખૂબ ધ્યાન આપવું

જોઈએ, એટલુ જ નહિ પણ પોતાના કપડા ગમના સુધી બીજા કોઈને વાપરવા આપવા નહિ, કદાચ આપવાનો પ્રસગ આવે તો ફરીથી ધોઈનાખી અને પછીથી જ,તેનો ઉપયોગ કરવો.

ગરીબાઈને કારણે કપડાની અદલ બદલ ન કરી લેવાય. થીગડાવાળા કપડામા શરમ નથી, પણ તે ગદા હોય તેની શરમ હોવી ઘટે થીગડાવાળા કપડા પણ જો સ્વચ્છ હોય તો તે આદરને પાત્ર છે વળી સામાન્ય સ્થિતિના અને ગરીબ સ્થિતિના માણસોને સફેદ કપડા ગમ્મે પાલવે નહી, પણ તેમને ગરમ પાણીમા સોડામા ધોવાની સ્વચ્છતા તો જરૂર રાખી શકાય

વળી પહેરવાના કપડાનો બીજો ઉપયોગ ન થાય નાક લુછવા માટે અગર ખાવાનુ કે મીઠી વસ્તુ બાધવા, સાડી અગર રૂમાલિયાનો ઉપયોગ ન કરવો, પણ તે માટે કાપડના જુદા કકડા અગર રૂમાલ રાખી શકાય આવી સામાન્ય ટેવો પાડવામા આવે તો કપડાની સ્વચ્છતા જરૂર રાખી શકાય

હવા -જીવનમા અતિ ઉપયોગી તત્ત્વ તે હવા છે હવા સ્વચ્છ હોવી જોઈએ ક્ષય, દમ, ઉધાન જેવા જીવલેણ દર્દો અસ્વચ્છ હવા અને ઉજાસ વિનાના નિવાસસ્થાનોને લીધે જ થાય છે. આપણે ચોકખી હવાની ઉપયોગિતા વિષે કઈ જાણતા જ નથી ગામડામા અને શહેરમા બેય જગ્યાએ તેની ઉપેક્ષા થઇ રહી છે આપણા ઘર ગીચ વસ્તીવાળા લત્તામા હોવાથી પૂરતો પ્રકાશ મળતો નથી આથી સ્વાભાવિક રીતે જ હવાને શુદ્ધ થવાનો અવકાશ જ મળતો નથી વળી ઘણીવાર જગ્યાની હવા અસ્વચ્છ હોવાથી જીવાણુઓનુ તે નિવાસસ્થાન બની રહે છે આવી હવા ફેફસામા જવાથી ક્ષયના જેવા જીવલેણ દર્દો થાય છે. તેમા બહેનોને તો આખો દિવસ ઘરમા જ ગોધાઈ રહેવાનુ હોવાથી ચોકખી હવાથી તેઓ વચિત રહે છે

ભૌતિક વિજ્ઞાન જણાવે છે કે આમા ઓક્સિજન (પ્રાણવાયુ)

અને નાઈટ્રોજનનું મિશ્રણ છે. ઓક્સિજન વાયુ આપણા શરીરમાં શ્વાસ વાટે આપણે લઈએ છીએ. આ ઓક્સિજન વાયુ આપણા લોહીની અંદર રહેલાં રાતાં રક્તકણોને શુદ્ધ રાખે છે અને તે મગજની શુદ્ધિ કરે છે. એ જ જીવનનો આધાર છે. પણ કેવળ શુદ્ધ ઓક્સિજન આપણે લઈ શકતા નથી. એમાં બીજું પણ કોઈ તત્ત્વ છે. આ તત્ત્વ આપણને ખુલ્લી હવામાં મળી શકે છે. આમ હવાની અંદર પણ જીવનશક્તિ ભરપૂર છે. આ જીવનશક્તિનો શરીરમાં સંચાર કરવાને માટે બહેનોએ બની શકે તેટલા વધુ પ્રમાણમાં ખુલ્લી હવામાં ફરવું જોઈએ.

જ્યાં ધૂળ, ધૂમાડો, દુર્ગંધ, બારીક રજકણો ન હોય તેમજ અતિશય ભિનાશ ન હોય ત્યાંની હવા જ ચોક્ખી ગણાય. જ્યારે શહેરની બહેનોને બહાર પાણી ભરવા કે કપડાં ધોવા માટે નદી અથવા કૂવાને કાંઠે જવાનું હતું ત્યારે આવી ચોક્ખી હવા પૂરતી મળી રહેતી. નિસર્ગની રમણીય લીલાનાં દર્શનથી નયન અને મન બંને ય પ્રફુલ્લ રહેતાં. વળી પ્રાતઃકાળનો પ્રકાશ પણ મળતો હોવાથી તેમાંથી નિક-ળતાં અલ્ટ્રા-વાયોલેટ કિરણોનો જાદુઈ પ્રભાવ પણ શરીર ઉપર થતો. સહેજ વ્યાયામ પણ મળતો. Deep Breathing–ઊંડા શ્વાસની ક્રિયાનો લાભ પણ સહજ હતો.

આજે તો ગામડામાં પણ આવી શુદ્ધ હવાની સ્થિતિ રહી નથી. ગામડાંની આજુબાજુ ઉકરડા આવેલા હોય છે. ઘણુંખરું ચારે ય બાજુએ કુંભાર લોકોના નીંભાડા પણ હોય છે જ, અને બીજી ગંદકી, એંઠવાડ, બાળકોના મળમૂત્ર બધું જ શેરીની આસપાસનાં થતું હોવાથી ત્યાં પણ શુદ્ધ હવાની આશા રાખી શકાતી નથી. ગામડાંમાં કૂવાની આજુબાજુ પણ એટલી ગંદકી હોય છે કે ત્યાં આગળ ચોક્ખી હવા મળી શકે એ માનવું જ ભૂલ-ભરેલું છે.

આમ ચોક્ખી હવાનો પ્રશ્ન ગામડાને માટે તથા શહેરને માટે

મુશ્કેલ બન્યું થઈ ગયો છે. તેનો ઉકેલ એક જ રીતે આવી શકે. શહેરમાં વસતી બહેનોએ ચોકખી હવા મળી રહે તે માટે નિયમિત બહાર ફરવા જવાનો નિયમ રાખવો. આ બધાંને માટે કદાચ શક્ય ન બને તો અઠવાડિયે અથવા અમુક દિવસોએ તો ચોક્કસ બહાર જવાનો કાર્યક્રમ રાખવો. બહાર ખુલ્લા મેદાનોમાં, નદી કિનારે અથવા તો ખેતરોમાં એક દિવસનો પડાવ નાખવો. આથી તેમને પૂરતી ચોકખી હવા મળી રહેશે, જ્ઞાનતંતુઓ પ્રફુલ્લ અને સતેજ બનશે. આમ ન બની શકે તેમણે પોતાના ઘરમાં જ્યાંથી પ્રકાશ અને ખુલ્લી ચોકખી હવા આવી શકે તેવી ગોઠવણ કરવી. પોતાના બીછાનાં ને એકાદ ત્યાં રાખવાં. ગૃહમાં પૂરતી સ્વચ્છતા રાખવી. સામાન્યવર્ગની બહેનોએ વાળતી વખતે ઝીણાં રજકણો ઉડે છે તેની ખાસ સંભાળ રાખવી. આ રજકણો શ્વાસ વાટે ફેફસાંમાં જાય છે, તેથી ત્યાં સડો લાગે છે. તેમાં ય વળી લીંપણ કરતા છો અગર પથ્થરનાં તળીયાં વાળા મકાનોમાં ખૂબ સંભાળ રાખવી, કેમ જે તેના ઉપર તો અત્યંત બારીક રજ હોય છે. આ રજથી ફેફસાં ને આંતરડાં બગડે છે. તે દાંતના પારાની બાજુમાં અને દાંત ઉપર ચોંટી રહે છે. આનું પરિણામ દાંતનો સડો અને પાયોરિયામાં જ પરિણમે. પાયોરિયા થતાં જ કબજીયાત, અજીર્ણ, આંતરડાંના દર્દો શરૂ થવાના અને પરિણામે ભયંકર બિમારી અને અનારોગ્ય શરૂ થાય છે. નજીવી જણાતી વસ્તુનું કેવું ગંભીર પરિણામ ! આમ આરોગ્ય સંરક્ષણમાં સૌથી મહત્ત્વની વસ્તુ ચોકખી હવા છે, તે સહેજે સમજાશે

પાણી—આપણા જળાશયો, કુવા, વાવ, તળાવો તરફ નજર કરીશું તો ગંદકી અને અસ્વચ્છતા માલુમ પડશે. જળાશયોને કિનારે જ બાજરૂ જવાની, દાતણ કરી ઉલ ઉતારવાની, એક જ જગાએ બાળકોના બાળોતીયાં ધોવાની ગંદી અને અસ્વચ્છ ટેવો જણાય છે અનેક વાવોના પાણીમાં કપડાં ધોવામાં આવે છે. એ પાણી પીવાથી વાળાના રોગનો ઉપદ્રવ થાય છે કેટલીક જગાએ તળાવના પાણી

પીવાનાં હોવાથી તેમાંનો કચરો અને મેલ પીવામાં આવે છે. આથી અનેક રોગ થાય છે. અમુક જળોમાં પોષક શક્તિ હોય છે. નગધિરાજ હિમાલયમાંથી વહીને આવતાં ગંગાજળમાં, હિમાલયના અનેક રાસાયણિક દ્રવ્યો એકઠાં થઈ આવે છે, અનેક વનૌષધિઓનાં મૂળનાં સત્વ આવે છે જેને પરિણામે તેમાં દુશ્મન કીટાણુઓ નાશ પામતાં તેની પોષક શક્તિની અસર અન્ય પાણીની તુલનાએ ખૂબ થાય છે. પણ આ જળ ચોકખું હોવું જોઈએ. જુદાં જુદાં પાણીમાં જમીનના બધા ગુણો-લોહ, ગંધક, ઈતર ક્ષારો અને રસાયણોનું મિશ્રણ હોય છે. હવે શરીરની અંદર દ્રવ્ય ઓછા પ્રમાણમાં હોય તેવા દ્રવ્યવાળા પાણીનો ઉપયોગ કરવાથી શરીરનું આરોગ્ય સારું રહે. જુદા જુદા કુવામાં જૂદાં જૂદાં દ્રવ્યો હોવાથી દરેકને માફક આવે તે કુવાનાં પાણી ગામડાંમાં વપરાય છે, એટલે સામાન્ય રીતે પાણીનો પ્રશ્ન બહુ મુઝવતો નથી, પણ જ્યાં નળ છે ત્યાં તો નળને લીધે પાણીની છૂટ અને સગવડ વધી છે પણ આરોગ્યવર્ધક પાણી તો નથી જ મળી શક્યું. વળી 'New Health' ને આધારે સીસાની પાઇપમાંથી ઘરમાં પસાર થતું પાણી પીવાથી પણ સીસાનું ઝેર ચડે છે. ખાસ કરી પાણીમાં ખારનો ભાગ ઓછો હોય ત્યારે આવો પ્રકાર બને છે. આથી લોહીની ફીકાશ, ઝાડાની અતિશય કબજીયાત, પેટમાં જોરથી આંકડી વગેરે દરદો થાય છે. દાંતના પારા ઉપર જાંબુડા રંગની લીટી દેખાય છે. કેટલીક વાર હાંડામાં લકવો થાય છે અને હાથ લુલો પડે છે. આમ પાણીની અસ્વચ્છતાથી અને નળના પાણીથી આવા વ્યાધિ થાય છે. અલબત્ત, આના પ્રતિકાર તરીકે પોટેશીઅમ આયોડાઈડ વપરાય છે. પણ એટલી વાત તો ચોકક્સ જણાઈ આવે છે કે પાણીની અસ્વચ્છતાથી બધા વ્યાધિ ઉત્પન્ન થાય છે આના પ્રતિકાર તરીકે ખોરાકનાં દ્રવ્યો અને અન્ય ફળોના રસોમાં એવા ક્ષારો લેવા જોઈએ કે જેથી પાણીની જીવનશક્તિને તે ઉદ્દીપક બનાવે.

પાણીની સ્વચ્છતા માટે પ્રથમ તેને જાડા સ્વચ્છ કપડાથી ગાળી, સૂક્ષ્મ બેક્ટિરીઆના નાશ માટે ગરમ કરી ઠારી નાખવું. વાસી પાણીનો ઉપયોગ ન કરવો પાણીના પાત્રો અને પાણીઆગના ખામણા પણ સ્વચ્છ રાખવા, જમતી વખતે ખૂબ પાણી ન પીવું. જમ્યા બાદ અર્ધો કલાકે પાણી પીવું ને તે ગટકે દિવસમા ૮ થી ૬ ગ્લાસ પાણી પીવાથી તે પાચનક્રિયામા મદદ કરશે, જ્ઞાનગઠાને સાફ રાખશે અને કમળઝાત મટાડશે 'Drink the food and chew the water' એટલે ઘૂટડે ઘૂટડે પાણી પીવાથી ફાયદો થશે. આ પ્રમાણે સ્વચ્છ પાણીનો શાસ્ત્રીય રીતે ઉપયોગ કરવામાં આવે તો તે મનવર્ધક, જીવનશક્તિથી ભરપૂર અને આરોગ્યવર્ધક નીવડે છે

ગાળવાની ક્રિયા અપૂર્ણ હોતા તેમા અનેક પ્રકારના બે ક્ટીરીઆ સૂક્ષ્મદર્શક કાચની મદદથી જોઈ શકાય આથી જ પાણીને ગરમ કરી ઠારવુ હિતાવહ છે, પણ જે લોકોને આ પાણી ન ભાવતુ હોય અને તેનો સ્વાદ મરી ગયેલા જેવો લાગતો હોય તેમને માટે બીજી વ્યવસ્થા પણ થઈ શકે તેમ છે રેતીના અને કોલસાની ભૂકીના ફિલ્ટરમા થઈને પાણી ગાળવાથી તે શુદ્ધ જળ થશે આ ઉપરાત જ્યા નદીએથી પાણી લાવવાની વ્યવસ્થા હોય છે ત્યા વીરડામાથી પાણી લેવુ એ ઘણુજ હિતકર છે

પાણી ગાળવાની ક્રિયા ઉપરાત તેમા રહેલા વિશિષ્ટ દ્રવ્યોનુ પૃથક્કરણ કરાવી લેવુ સારૂ છે આથી તેના ગુણધર્મની ખબર પડે

માટલા, ગોળા સ્વચ્છ રાખવા માટલાની આજુબાજુ ઘણીવાર શેવાળ બાઝેલો જોવામા આવે છે અગર તો ક્ષારને લીધે માટલાની છિદ્રાળુતા નાશ પામી હોય છે આથી પણ વાયુનુ સચરન બરોબર થતું નથી પાણીઆગના ખામણાની અસ્વચ્છતાથી ત્યા પણ જતુઓ અને કીટાણુઓ ઉત્પન્ન થાય છે સ્વચ્છતાની બાબતમા પાણી પીવાના પ્યાલા અને પાણી કાઢવાના પ્યાલા જુદા રાખવા

જો એ નહિ તો ગંદા હાથે લીધેલું પાણી પણ પાણીને સ્વચ્છ
બનાવશે

શારીરિક સ્વચ્છતા—આરોગ્ય સંરક્ષણનું પ્રધાન અંગ
તે શારીરિક સ્વચ્છતા છે સ્નાનવિધિને સ્વચ્છતામાં મહત્ત્વનું સ્થાન
છે અને સ્વચ્છતા એ સ્વસ્થતાનું બીજું નામ છે અને સ્વસ્થતા
એટલે જ આરોગ્ય આપણો ગરમ દેશ, તેમાં સખત પરિશ્રમ કરતાં
શરીરમાંથી પરસેવો નીકળે છે આ પરસેવો તે શરીરનો મળ—એક
પ્રકારનું ઝેર છે શરીરને સ્વચ્છ હવા પૂરી પાડતાં શરીરનાં છિદ્રો
આ મળથી પૂરાઈ જાય છે, પણ ચોળીને સ્નાન કરવાથી તે છિદ્રો
ખુલ્લાં થાય છે શરીરની ચામડીની નીચે ઝીણી ઝીણી અનેક ગ્રંથીઓ
હોય છે તે સતત દ્રવે છે તેને તાજગી આપવા મર્દનની પણ જરૂર
છે તેમ નથી આ ગ્રંથીઓને ખોરાક મળતાં પ્રફુલ્લ ને તાજગીભરી
બને છે, ચામડી સુંવાળી ને મુલાયમ થાય છે ઉગ્ર જાતના સાબુ
વાપરવામાં ન આવે તો ગ્રંથીઓને તે ક્ષારવાળી બનાવે છે પરિણામે
સુંવાળી, નરમ ને મુલાયમ ચામડી રૂક્ષ બને છે સ્નાન માટે સ્વચ્છ
પાણી વાપરવું શરીરનાં ચામડીનાં છિદ્રો ખુલ્લાં રહે તે માટે
શરીરને બગામગ ઉઘાડા તુરાન પાસે રાખવો

શારીરિક સ્વચ્છતામાં આંખ, કાન, નાક, નખ, દાંત ત્વચા ને
ગુહ્યાંગોની સ્વચ્છતાનો પણ સમાવેશ થાય છે આ બધા અવય
વોમાં મેલ નીકળે છે, ભરાઈ રહે છે આપણે તે અવયવોની સ્વચ્છતા
તરફ જે ઉપેક્ષાવૃત્તિ સેવી છે, કેળવેલી છે તેને અંગે આંખના દર્દ,
ગુમડ, ખસખુજલી, દાંતના ચેપી રોગો ને ગુહ્યાંગોના ભયંકર
રોગો ઉત્પન્ન થાય છે સ્વચ્છ રહેવા તરફની આપણી મમતા ખીલવી
જોઈએ. આ પ્રમાણે આ બધા અવયવોની રચના રાખવામાં આવે
તો જ શારીરિક આરોગ્ય સારું ને સ્વસ્થ રહે એમાં શંકા નથી

દિનચર્યા—આરોગ્યનો મોટો આધાર તો દિનચર્યાના ચુસ્ત
પાલનમાં સમાયેલો છે દિનચર્યાના ક્રમમાં ને પાલનમાં આરોગ્યના

કેળવણ નિયમો અને નિયમિતતા જાળવાના આરોગ્ય તો તેના સીધા પરિણામરૂપે આપોઆપ આવી રહેશે. સવારમા વહેલા ઉઠો. ઉષાપાન કરો. દિવસમા બે વખત મળોત્સર્ગ કરો. મળના વેગને રોકો નહી. કુદરતી હાજતને રોકવા જેવુ બીજુ એકેય પાપ નથી આમ છતા હાજતોને રોકવાથી સ્ત્રીઓ અનેક રોગથી પીડિત થાય છે માણસોની ભીડ કે ખાસ કરીને સ્ત્રીઓ પોતાની હાજતોને દબાવે છે, રોકે છે આજે તો શુ ગુજરાત કે શુ હિંદ માટે જેટલી જાજરૂઓની જરૂર છે તેટલી જરૂર મિનેમાઓની, હોટેલોની કે મદિરોની પણ નથી માટે બને ત્યારે તો ગામે ગામે જાજરૂ બધાવવાનો ભાવદાતારા પણ પ્રબધ કરે. જાજરૂના અભાવે સ્ત્રીઓ વેગને રોકે છે અને વેગને રોકવો એટલે રોગોને આમત્રવા [illegible] કોઈ લખે તો કહે છે "The civilization of a land is to be judged from the condition of its latrines' દતધાવન કાળજીપૂર્વક કરો આરતી, બારતી, ઋતુ, વડ, ખમાસ ને કબોઈનો દાતણ તરીકે ઉપયોગ કરો તૈલાભ્યગ, વ્યાયામ, સ્નાન ધ્યાનધારણા, વસ્ત્રપરિધાન કેશપ્રસાધન આહાર, વિહાર તે તે બ્રહ્મચર્ય નિદ્રા વગેરેમા નિયમિત, મિત ન સનાન, ન [illegible] રહો।

સતતિ-નિયમન–દેશના સામુદાયિક આરોગ્ય સાથે અનિષ્ટ રીતિનો પ્રશ્ન આગળ ચડે છે વધેનાતી અતિવસ્તીવિ સતતિ-નિયમનના હિમાયતીઓની એક એવી દલીલ છે કે, આપણા દેશની ભૂમિ પાષા શકે તે કરતા વસ્તી વધી ગઈ છે આથી સતતિ-નિયમનનો આશરો લેવો રહ્યો આ નિમિત્તે કૃત્રિમ સાધનો સતતિ-નિયમનસાધનો પણ અસ્તિત્વમા આવ્યા છે આકડાઓને છ તે સુખ્ય હિંદમા દર વર્ષે અડધો ટકો વસ્તી વધે છે જ્યારે અન્ય દેશોમા સવા દો ટકો વસ્તી વધે છે છતાયે અન્ય દેશોમા નહિ અને હિંદમા જ અતિવસતીનો હાઉ ઉભો થાય છે તેનુ કારણ? ગણતરી મુજબ હિંદમા દરચોરસ માઈલે પ્રજાભાર ૨૦૦ થી વધારે

નથી જ્યારે અન્યદેશોમા તો તેથી અતી ઘણુગણો પ્રજાભાર છે આવી પરસ્પર વિરોધી પરિસ્થિતિ ઉપસ્થિત થવા છતાં પણ અન્ય દેશોને ગરીબાઈ સાલતી નથી, ને હિંદને સાલે છે તેનુ કારણ શુ? સાચી દષ્ટિએ જોઈએ તો હિદમાં અતિવસતી ગણાય નહિ. અતિ પ્રજોત્પત્તિ, અસમત્ત, અવશ્ય લેખાય. આમ થવાને કેટલાયે કારણો કામ કરી રહ્યા છે. આપણી દષ્ટિને લક્ષ સમક્ષ રાખી જોઈએ તો વર્તમાન સયોગોમાં અતિવસતીના પરિણામે ભૂખમરો, મોટુ મરણ પ્રમાણ, અલ્પાયુષ્ય અને ખાના ધાતી બેકારી પ્રવર્તે છે તેમા જરાયે સંદેહ નથી. આરોગ્ય સરક્ષણને અંગે સતતિનિયમનનો પ્રશ્ન-વિશેષે માતાઓના સ્વાસ્થ્ય માટે તો વિચારવા જેવો છે. અતિસત તિથી સ્ત્રીઓનુ સ્વાસ્થ્ય બગડે છે, શરીરમા અનેક રોગો થાય છે. ગુજરાતભરમાથી આના અનેક દાખલા આપી શકાય તાજેતરમા જ, ૨૧ વર્ષની ઉમર થતા સુધીમા ૯ કસુવાવડો વેઠી દીણુ થઇ ગયેની એક મુસ્લીમ બહેનનો દાખલો મને મારા એક પ્રસિદ્ધ વૈદ્યરાજ પાસેથી મળ્યો છે. વળી ગરીબ દેશમા—જ્યા ગરીબાઈ એ જ અનારોગ્યનુ મૂળ છે ત્યા અતિસતતિથી ફાયદો શો? જાતિયજ્ઞાનની સાથે સાથે જ સંતતિનિયમનના કૃત્રિમ ઉપાયોનુ જ્ઞાન આપવામા આવે તો વાંધો તો છે, પણ ગરીબવર્ગને માટે તે આશીર્વાદ સમાન ગણાશે, પણ સયમ જેવી વસ્તુ જીવનમા હોય તો તે દ્વારા સંતતિનિયમન કરવુ ઠીક છે જીવનમા ભોગવિલાસના કરતા બીજી મહત્વની જીવનવિકાસની ભાવ નાઓ, આકાક્ષાઓ છે, એ ન ભૂલવુ જોઈએ. એટલે સમાજના મોટાભાગથી આચરણમા ન ઉતારી શકાય, ન મૂકી શકાય, એવા છતા સંયમને બદલે આકર્ષણની વાસના રૂપાન્તર પામી બીજી કે મહત્વાકાક્ષાના સન્માર્ગે વળે તો ભોગેચ્છા ઓછી થશે એ નિ:શક છે. કૃત્રિમ ઉપાયોથી આચરેલા સતતિનિયમનથી ગુહ્યરોગોના અનેક વિધ રોગો થવા પામે છે, જેનુ પ્રમાણ યુરોપમા તેની વિરુદ્ધ ઉહાપોહ આપે છે એકમાત્ર ભારતવર્ષના સુપ્રજનન શાસ્ત્રના આદર્શની

દૃષ્ટિએ વિચારીએ તો સતતિનિયમન ભલે વિચારણીય ન હોય પરંતુ દેશની વર્તમાન પરિસ્થિતિનો વિચાર કરતા સયમપૂર્વકનુ સંતતિનિયમન આશીર્વાદ સમાન છે.

કેશપ્રસાધન –વાળ હોળવા સબધી કઇ પણ કહેવુ એ વધારા પડતુ છે. પણ એમ કહી શકાય કે આજે માથાની જે શોભા માટે દેખરેખ અને ટીપટાપ કરવાની કાળજી લેવામા આવે છે તેટલી મસ્તકની રક્ષાની, વાળની દરકાર લેવામા આવતી નથી. માથુ ચોળવામા જે સાબુ વાપરવામા આવે છે તે બધાય નકામા છે. છાશ, દહી કે આમળાનો ઉપયોગ એ જ માથુ ચોળવા માટે ઉત્તમ છે. આથી વાળ મુલાયમ અને સુવાળા રેશમ જેવા રહે છે વળી વાળની ગ્રથીઓને તેથી તેજી મળશે.

માથામા તેલ નાખવાની પણ કળા છે તેલ નાખતી વખતે પાછળના નાના મગજ આગળથી શરૂ કરી ધીમે ધીમે તેલ ઉતારતા જવુ તે જ પ્રમાણે આગળના માથાના ભાગમા તાળવા ઉપર પણ વાળને બાજુએ કરી તેલ ખૂબ મસળી અને માથામાં ઉતારવું જોઈએ આમ કરવાથી વાળની અદરની ગ્રથીઓને–વાળના મૂળમા–તેજી આવશે. લોહી ત્વરિત ગતિએ ફરશે. માથું હલકુ ફુલ જેવુ લાગશે અને સ્વચ્છ માથામા એક પ્રકારની સ્ફૂર્તિ અનુભવાશે

વાળ સૂકવતી વખતે ધ્યાનમા રહે કે બિલકુલ કોરા થયા પછી જ તેલ નાખવુ જોઇએ.

વાળ હોળવાની બાબતમા દરેકે રૂચિ પ્રમાણે તે હોળવા. પણ અબોડો અતિ તગ ન વાળવો. છૂટી વેણી એ વાળ હોળવાનો સારો પ્રકાર છે આથી મૃદુતા, સ્ફુર્તિ, લાવણ્ય અને આરોગ્ય બધુ જ ખીલશે

વાળ જલ્દી પાકી ન જાય તે માટે બદામના તેલને ઘસવુ અને ખોરાકમા લોહી તત્ત્વ વધુ હોય એવો ખોરાક લેવો, જેથી લોહી વધુ

મળતા નાળ, જેથી પાણી જશે નહિ ખૂબ આનંદ રાખવો મન પ્રસન્ન રાખવું અને ચિંતા દૂર કરવાથી જ આરોગ્ય પણ સુધરતે જળવાશે

બ્રહ્મચર્ય —અનારોગ્ય સ્થિતિમાં પુરુષોને જેમ વ્યાયામ ને બ્રહ્મચર્યની આવશ્યક્તા છે તેમ સ્ત્રીઓને પણ છે આ કે તો પુરુષોએ આડે પુરુષધર્મ ભૂલાયો છે ભોગભાવના અને વિલાસવૃત્તિ વધતી જાય છે બાળલગ્ન, વિભક્ત કુટુંબ જેવી કેટલીક સામાજિક પ્રથાઓથી નામતેનપનાને વિશેષ વેગ મળતા નિર્વીર્ય—પ્રાણશક્તિવિહીન પ્રજા વધે છે ગરીમાઈ વધે છે પ્રસૂતિભાર સહન ની રી સ્ત્રીઓ નાઈ રહી છે મતેાઝ્પનામા અને સ્વાતંત્ર્યપનામા આપણે પ થી પણ પામર થતા જઈએ છીએ આમ સામાજિક, આર્થિક ને માર િરિક સ્થિતિને પ્રતિકૂળ થઈ પડે એવી રીતે થતો પ્ર તનધા — મનોનુપ તાને નામીને સ્વાતંત્ર્યપનાને સંયમમાં રાખીને, સામાજિક કુરૂઢિઓ ને રીને અને બ્રહ્મચર્યના મર્મને જાણી નાખી અને આચરણના બીજાને અમલાવવો રહ્યો

સ્વચ્છ ટેવો —સુઘડ ટેવો લીધે જ સ્વચ્છતાના પાયે છે એટલુ જ નહિ પણ જેને સભ્યતા કહેવાના આવે છે તેરી આમ દાયિ સ્વચ્છતાની ટેવોને લીધે આમ વર્ગમાં એક પ્ર રની સચ્છ તાનું વાતાવરણ રેનાય છે આવી સુઘડ ટેવોમાંની પ ન તો એ , માથાનો મેકો, પથારીની ચાદર, ઓટીસ વગેરે અંગ ઉપયોગની ચીજો બી ન કોઈની વાપરવી નહિ બીજાને વાપરવા આપવી નહિ પોતાના ઘરમા તેમ જ અન્યસ્થળે જ્યાં જ્યાં ગંદકીની ચીજ જેવી કે વાસણીઓ, ફળના ડાગ વગેરે જોવામાં આવે તેનો તુર્ત નિકાલ કરવો બાળકોનું મળમૂત્ર, મોરીનો પાણી વગેરેની તકેદારી રાખવી ત્યા આગળ અવારનવાર ફીનાઈલનો છંટકાવ કરવો આ ઉપરાંત ઘર વાસણ, પોશાક ઘરેણાં, આહાર, ગામ ની સ્વચ્છ ને ના

ઉંદરડાઓ, ગોવાળના વગડામાં કે ઘરઆગણે બંધાતા પાંજરાના ગાય ભેંસ, બળદ, જેવા પશુઓએ આપણને જેટલા રોગ આપ્યા છે તેટલા બીજા કશાએ નથી આપ્યા. આપણી સામુદાયિક—સામાજિક સુઘડ રહેવાને લીધે ગામના સ્વાસ્થ્યના પ્રશ્નનો પણ વહેલો નિકાલ આવશે

કામની મહત્તાને પિછાનીએ—જેમ સ્ત્રીઓને શક્તિ, સ્ફૂર્તિ અને પ્રસવ વખતે શરીરમાં, ઇન્દ્રિયબળને બુદ્ધિમત્તાની જરૂર છે, બ્રહ્મચર્યની જેટલી આવશ્યકતા છે તેથીયે વિશેષ આ વસ્તુના તેઓએ નિત્યપ્રતિદિન ભૂલાઈ જતી કામની મહત્તાને પીછાનવાની છે. શારીરિક કેળવણી સિવાયની વર્તમાન પરિસ્થિતિમાં સ્ત્રીઓ શારીરિક કસરત આ રીતે મેળવી શકે. ૫૦ વર્ષ પહેલા જ્યારે વિજળીની ગીરણ નહોતી થઈ ત્યારે દળવા ખાંડવાનું કાર્ય સ્ત્રીઓ જ કરતી. આ પરિશ્રમથી શરીરના પ્રત્યેક અંગ ઉપાંગો કસાય છે. શરીરને સ્વાભાવિક વ્યાયામ મળી રહે છે. ઝેરી પરસેવો શરીર બહાર નીકળી જાય છે. ખોરાક પચી જાય છે, રોગ થતા નથી, તંદુરસ્તી જળવાય છે. વિશેષમાં ઘઉં, બાજરી ને ચોખાના વિટામીનના તત્ત્વ નાશ પામતા નથી. ખાંડેલા ચોખામાંથી છડેલા ચોખાની પેઠે સત્ત્વ ને માલ જતા રહેતા નથી. સંચા આવતા એ કસરતેય ગઈ, અને ઘઉં, બાજરી તથા ચોખાનું સત્ત્વ પણ ગયું. તેનો ફરીથી પુનરુદ્ધાર કરવો રહ્યો. ધોવાનું અને જળસિંચનનું કાર્ય પણ ફરીથી શરૂ કરવું જોઈએ. એનાથી શરીરના સ્નાયુઓ મજબૂત થાય છે તથા શારીરિક સુડોળતા અને ગતિલાલિત્ય આવે છે. આવી રીતે દળવું, ખાંડવું, વાળવું, પાણી ભરવું, ઊટકવું, છડવું વગેરે કુટુંબ સેવા કાજેની શ્રમ મહેનતની પુનઃપ્રતિષ્ઠા થવી જોઈએ. શહેરોની વાત તો ઠીક, પણ આજે તો ગામડામાં પણ શ્રમની મહત્તા ભૂલાવા લાગી છે. બહેનોએ એ ભૂલાતી જતી શ્રમની મહત્તાને સવેળા પીછાનવી જોઈએ. આ સિવાય ઘરના વ્યાયામ, સ્વચ્છ વાતાવરણ, સુટેવો, બ્રહ્મચર્ય, પોષણ, પ્રમોદ અને આનંદ દ્વારા શારીરિક સ્વાસ્થ્ય જળવાઈ રહે તેમ કરવું.

નકલી પ્રતિષ્ઠા:–કામની મહત્તા ઘટવા ને ભૂલાવાને લીધે ખોટી પ્રતિષ્ઠા અને એ નકલી પ્રતિષ્ઠાને લીધે ગૃહસ્થાઈની ખોટી ભાવના જન્મી છે. આથી ઘણીવાર એવું જોવામાં આવે છે કે, નિરંતર દવા પીનારી બહેનો પોતે વધારે સદ્‌ગૃહસ્થ, નાજૂક અને પ્રતિષ્ઠિત છે એમ માનનારી થઈ છે. પહેલાંના વખતમાં જ્યારે કામની મહત્તાનું મૂલ્ય અંકાતુ ત્યારે આવી ગૃહસ્થાઈની ખોટી ભાવના ન હતી. આથી, જ સ્વાસ્થ્યની બાબતમાં પ્રતિષ્ઠાની ખોટી ભાવના પણ મહાન અનિષ્ટકર નીવડી છે એ સમજાશે. આ બધાંના પરિણામે ખોટી ટાપટીપવાળું, ઉપરથી ઇન્દ્રધનુષ્યના રંગ જેવું જીવન જીવવાના પ્રયત્નો થાય છે પણ તેમાં સત્ત્વ ન હોવાથી પરિણામે જીવનવૃક્ષ જીર્ણ થતું જાય છે.

દવાઓનો ઉપયોગ:—દવાઓના સતત ઉપયોગની સામે પણ ચેતવણીનો સૂર કાઢવાની જરૂર છે. સતત દવાના સેવનથી શરીરની યાંત્રિક રચના દવાઓ સિવાય કામ કરી શકતી નથી. વળી શરીરમાં કેટલાક રોગ તો Blessings in disguise–ફાયદાકારક પણ હોય છે. એ રોગો પછી શરીર સારૂં થયેલુ જણાય છે. આમ શરીરવિજ્ઞાનમાં શારીરિક પ્રક્રિયાને દવાઓ પથ્ય નથી આવતી એ પણ વિચારવું જોઇએ.

આ માટે કુદરતી ઈલાજો ઉપર આધાર રાખવો. થોડા સમય સુધી શરીરને પૂરતો આરામ આપવાથી તે યોગ્ય રીતે કામ કરતું થઈ જાય છે. Back to nature પ્રકૃતિ તરફ પાછા વળવામાં ઘણા ફાયદા છે, પણ તે તો શરીરવિજ્ઞાનને બરોબર સમજવામાં આવે તો જ મળી શકે.

શરીર વિજ્ઞાન:—સામાન્ય રીતે એવું જોવામાં આવે છે કે, જનસમાજમાં ઇતિહાસ ભૂગોળ, સાહિત્ય, કાવ્ય, તત્વજ્ઞાનનો અભ્યાસ કરનારા અનેક મનુષ્યો જડી આવશે. આપણી શાળાઓમાં પણ ઉપ-

યુક્ત શિક્ષણ વધુ પડતું આપવામાં આવે છે. લોકોમાં પણ તેને માટે ભારે કુતૂહલ અને રસ હોય છે. તત્વજ્ઞાનીઓ જીવ, ઇશ્વર, બ્રહ્મ, માયા, ચેતનની ચર્ચામાં આખી જીંદગી વ્યતીત કરે છે પણ તેમને શરીરની રચના અને તેના બંધારણની, શરીરના જૂદા જૂદા અવયવોની રચના સંબંધી કાંઇ પણ પ્રશ્ન પૂછીશું તો જણાશે કે તેમને તે વિષે કંઈપણ માહિતી હોતી નથી. પંદર વીસ વરસનાં કિશોર કિશોરીઓને તેમના શરીરના યંત્ર વિષે પ્રશ્નો પૂછીશું તો જરૂર તેઓ માથું ખંજવાળશે. આમ જે શરીર ઇષ્ટ વસ્તુની પ્રાપ્તિના સાધનરૂપ છે તેના વિષે સમાજનું કેટલું અજ્ઞાન છે તે જણાઇ આવશે. મતલબ કે આપણામાં શરીરરચનાનું અને તેના યાંત્રિક રહસ્યનું જ્ઞાન નહિ જેવું જ છે, બલ્કે તે બાબતમાં આપણે અજ્ઞાત છીએ.

આકર્ષણની પ્રેરણા એ મનુષ્યમાં બિલકુલ કુદરતી છે. કેટલીક કુદરતી પ્રેરણાઓ સ્ત્રીપુરુષોમાં હોય છેજ. આ પ્રેરણાઓ (Instincts) સમય પાકયે તેના પૂર્ણ જૂસ્સામાં પ્રગટ થાય છે. સામાન્ય રીતે આવી પ્રેરણાઓમાં કેટલીક મહત્વાકાંક્ષાની, વિજય પ્રાપ્તિની, પરાક્રમની અને એવી અનેક પ્રકારની હોય છે. એ બધામાં સ્ત્રીપુરુષના જાતીય આકર્ષણની પ્રેરણા પણ બિલકુલ સ્વાભાવિક ને પ્રબળ છે..

જાતીય જ્ઞાનનો અભાવ:—જાતીય જ્ઞાન (Sexual Science) નો આપણા સમાજમાં ખુબ અભાવ છે. શરીરવિજ્ઞાનનો આ એક માનસિક વિભાગ અદ્યાપિ છૂટથી શાસ્ત્રીય રીતે ચર્ચાતો નથી. તે અસ્પૃશ્યની માફક અન્ય નીતિવિષયોથી અલગ રહેલ છે. જાતીયજ્ઞાન આપવું એટલે નીતિનો ભંગ કરવો, સદાચારનું ઉલ્લંઘન કરવું એવો અર્થ સામાન્યપણે સમજાય છે. આ ખોટું છે, ઠીક નથી. જાતીયજ્ઞાનનો અભાવ હોવાથી જ અનેક શારીરિક પીડાઓ ઊભી થાય છે. અહીં આ જાતીયજ્ઞાનની ચર્ચા અસ્થાને ગણાય, પણ જીવનમાં અને ખાસ કરીને આરોગ્ય સંરક્ષણમાં તે અગત્યનો ભાગ

ભજવે છે સામાન્ય રીતે કન્યા તેર ચૌદ વર્ષની થવા આવે છે ત્યારે તેના શરીરમા અનેક ફેરફાર થઈ જાય છે આ વખતે જ આકર્ષણની પ્રેરણા તેનામા ઉદય પામે છે. પણ તેની અન્ય મહત્ત્વાકાક્ષાઓ આગળ તેનુ રૂપાન્તર થતુ હોવાથી આ પ્રેરણાની અસર સીધી રીતે થતી નથી, છતા આકસ્મિક થતા ફેરફારથી તેને પોતાના શરીરને વિષે જાણવાનુ મન તો હોય છે પણ શરમ ને અજ્ઞાનને લીધે તે કોઈને નાઈ પૂછી શકતી નથી

જાતીય અવયવોનુ અજ્ઞાન—સ્ત્રીઓને રજોદર્શન જેટલી જ અપૂર્ણ માહિતી જાતીય અવયવોની હોય છે યોનિ, યોનિમાર્ગો, ગર્ભાશય, સ્ત્રીબીજકોષો વગેરે સબધી તેટલુ જ અજ્ઞાન પ્રવર્તે છે તે માટે સામુદાયિક શિક્ષણની વ્યવસ્થા થવી જોઈએ તેનુ શાસ્ત્રીય પ્રયોગાત્મક જ્ઞાન કન્યાઓને નાનપણથી જ આપવુ. તેમને માટે જૂદી જૂદી સસ્થાઓ દ્વારા શારીરિક વિજ્ઞાન, જાતીય જ્ઞાન, જાતીય અવયવોનું, ગર્ભધારણનુ અને શરીરના બધારણ સબધીનું જ્ઞાન આપવુ જરૂરી છે જાતીયજ્ઞાનના અભાવને લીધે જ સ્ત્રીવર્ગ ઘણુ સહન કરે છે, તેમજ શારીરિક જીવનનો આનદ પણ તે માણી શકતી નથી આમ અવૈજ્ઞાનિક દષ્ટિએ જીવન ગાળતા એમને કેટલાક રોગોના નાહક ભોગ થવુ પડે છે પ્રદર, ચાદી, કસુવાવડ, આર્તવના રોગો—આ બધા જાતીયજ્ઞાનના અજ્ઞાનના પરિણામ છે

આરોગ્ય શિક્ષણ—શારીરિક વિજ્ઞાન અને આરોગ્ય સુધારણાની સામાન્ય મીમાસા કર્યા પછી આપણે આરોગ્યશિક્ષણ, રોગ અને ઉપચારનો વિચાર કરશુ આરોગ્ય સરક્ષણમા સુધારણાના માર્ગો અથવા શારીરિક આરોગ્યના સરક્ષણના ઉપાયો જાણવાથી અને તે પ્રમાણે વ્યવહાર કરવાથી બનતા સુધી આરોગ્ય જળવાઈ રહેશે, તથાપિ આરોગ્યશિક્ષણ વિષે માહિતી હોવી જરૂરી છે. સુધારણા અને આરોગ્યશિક્ષણ પણ મહત્ત્વનો ભાગ ભજવે છે

રોગ અને ઉપચાર—સામાન્ય રીતે અસયમી જીવનને લીધે રોગો થાય છે આહારવિહાર, વિષયોપભોગ, નિદ્રાનો અભાવ, અતિશ્રમ વગેરેથી રોગો થાય છે. તેમા અસ્વચ્છતા, અસ્વચ્છ હવા, પાણી, ખોરાક એકઠા મળતા રોગોનો ઉપદ્રવ થાય છે તેથી તાવ વગેરે શરીરમા પેદા થયેલા ઝેરોને કાઢવા માટે કરતા પ્રયત્ન જણાય છે શરીરમાના ઝેરી જતુઓની સામેનુ એક પ્રકારનુ યુદ્ધ તે રોગરૂપે જણાય છે આના ઉપચારમા સૌથી પહેલો ઇલાજ એ લેવો જોઇએ કે, જે કારણોને લીધે રોગો થાય છે તેનુ મૂળ કારણ શોધી કાઢવુ આહાર, વિહાર, ઉંઘ, સ્વચ્છ હવા, પાણી, સ્વચ્છતા એ વિષયોમા ખેદરકારી રાખ્યા સિવાય નિયમિત બનવુ સયમી જીવન ગાળવુ તેમ જ શારીરિક સ્વચ્છતા, કપડાની સ્વચ્છતા ઉપર ખૂબ ભાર આપવો સામાન્ય ઉપચારોની માહિતી મેળવી લેવી જરૂરી છે સામાન્ય ઉપચારોમા ઉપવાસ એક સરસ ઉપાય છે મુખ્યત્વે હોજરી બગડે છે ત્યારે રોગો ઉત્પન્ન થાય છે માટે જુલાબ, ઉપવાસ અને હોજરીને આરામ આપવાથી સામાન્ય મદદ થાય છે જે વખતે હોજરી બગડી હોય તે વખતે તેમા વધારે અન્ન પૂરવાથી ઉલટુ નુકશાન થાય છે માટે ખોરાક હલકો અને પ્રાણ ટકાવવા પૂરતો જ આપવો સામાન્ય ઘરગથ્થુ ઉપચારો સમજી લેવા જોઇએ અને જરૂર પડ્યે દાક્તરની સલાહ લેવી રોગીને પૂરતો આરામ આપવો જોઈએ શરીર, મન અને હોજરીને પૂરતો આરામ મળવાથી રોગો નાશ પામશે વળી દરદીની માવજત માટે અનાયદી સગવડ કરવી પથારી, પાણી, કપડા ઈત્યાદિ અલાયદા રાખવા સ્વચ્છતાથી તાત્કાલિક ફાયદો થશે સામાન્ય તાવ શરદી, ખાસીના રોગ, સભાળપૂર્વક માવજતથી અને પ્રાથમિક ઉપચારોથી મટી જશે પણ ગભીર દર્દોમા, ટાઈફોઇડ, ન્યુમોનીઆ અગર વશાનુગત રોગોમા દાક્તરી સલાહ લેવી જોઇએ સ્ત્રીઓમા હિસ્ટીરિયાના દમ, ચકરી, ક્ષય, પ્રદર અને સુવારોગ તથા લોહીની ફિક્કાશ—જેમાના

કેટલાક મુખ્ય રોગોની ચર્ચા આ પછીના પ્રકરણમાં કરવામાં આવી છે-એ રોગો વધુ જણાય છે. આ બધા માટે પ્રાથમિક ઉપાયોનું દર્શન જરૂરી છે. હિસ્ટીરિયામાં તો મનની ઉદ્‌ભ્રાંત સ્થિતિને શાન્ત કરવાથી ઘણો ફાયદો થાય. બાકીના રોગોમાં તો યોગ્ય ખોરાક, આરામપ્રદ તથા સુધારક ને ભાવપ્રદ વ્યાયામ, મનની પ્રફુલ્લતા અને યોગ્ય ઉપચારોથી ફાયદો થાય.

આરોગ્ય વિજ્ઞાનઃ—આરોગ્યવિજ્ઞાનનું શાસ્ત્રીયજ્ઞાન સ્ત્રી-સમાજમાં ફેલાવવાને માટે નીચેના ઉપાયો યોજવા જોઇએ. જ્યાં સુધી આરોગ્ય વિજ્ઞાનનું જ્ઞાન સ્ત્રીસમાજમાં નહિ હોય ત્યાં સુધી આરોગ્ય સંરક્ષણ કરવું મુશ્કેલ છે. આરોગ્ય વિજ્ઞાનનો ક્રમિક અભ્યાસક્રમ ઘડી કાઢવો જોઇએ અને તેમાં નીચેના મુદ્દાઓનો સમાવેશ કરી તે જ્ઞાનનો પ્રચાર કરવા માટે અગર તો તેનું શાસ્ત્રીય-જ્ઞાન આપવા માટેની સંસ્થાઓ ઉઘાડવી જોઇએ.

(૧) શરીરનું બંધારણ—શરીરનું રેખાદર્શન, જેમાં સામાન્ય-જ્ઞાન હોય. શરીરના અવયવો જેવા કે હૃદય, આંતરડાં, ફેફસાં, અન્નનળી, શ્વાસનળી, ધમની, મગજ વગેરેનું શાસ્ત્રીય સામાન્ય જ્ઞાન હોવું જોઇએ.

(૨) રૂધિરાભિસરણ, તેની ક્રિયા, લોહી અને તેની લીલા.

(૩) જાતીય જ્ઞાન (Sexual Science). જાતીય અવયવોની રચના, ગર્ભાશય વગેરેની રચના અને ગર્ભધારણની ક્રિયા વિગેરે.

(૪) શારીરિક સ્વચ્છતા.

(૫) ખોરાક, તેનાં મુખ્ય તત્ત્વો, દ્રવ્યો, ક્ષારો, પ્રજીવનકો વગેરેનું શાસ્ત્રીયજ્ઞાન.

(૬) સુપ્રજનન શાસ્ત્ર સંબંધી પૂરતી માહિતી.

(૭) માનસશાસ્ત્રના સામાન્ય સિદ્ધાંતો,

(૮) બાયોલોજી (જીવવિદ્યા)નું પ્રાથમિક શિક્ષણ.

(૯) એકિટરીયોલોજી અને જંતુઓની સામાન્ય માહિતી.

(૧૦) રોગનાં કારણો, રોગનું નિદાન, રોગની ચિકિત્સા, ઉપચાર અને અકસ્માત વખતે પ્રાથમિક મદદનું શિક્ષણ (First aid).

(૧૧) મીડવાઇફરી–(દાયનું અને નર્સનું કામ) બાળઉછેર અને બાળસંગોપનનું પૂરું શાસ્ત્રીયજ્ઞાન, સંતતિ નિયમનનું શાસ્ત્રીય જ્ઞાન.

(૧૨) કેમીસ્ટ્રી (સાદું રસાયણશાસ્ત્ર) ઘરગથ્થુ ઉપયોગ માટે.

આરોગ્યવિજ્ઞાનમાં ઉપરના વિષયોનો ક્રમિક અભ્યાસક્રમ ઘડી શકાય. તેનો પ્રચાર કરવાથી આરોગ્ય સંરક્ષણની સામુદાયિક પ્રવૃત્તિ થઈ શકશે.

શિક્ષણ સંસ્થાઓ:—આરોગ્ય વિજ્ઞાનને માટે કન્યાઓની શિક્ષણ સંસ્થાઓ પ્રયત્ન કરી શકે, વળી કન્યાઓ માટે ગૃહવિજ્ઞાન અને આરોગ્ય વિજ્ઞાનના વિષયો ફરજીયાત રાખીને તેમને બીજા વિષયોમાંથી મુક્તિ આપવી. યુનિવર્સિટી અગર કન્યાઓની શિક્ષણ-સંસ્થાએ એવી અલાયદી વ્યવસ્થા કરવી જોઈએ.

આ ઉપરાંત સ્ત્રીમંડળો, ભગિની સમાજ, સંસારસુધારા મંડળ, 'જ્યોતિસંઘ,' એવાં મંડળોની એક મધ્યસ્થ નારીમંડળની સંસ્થા હોવી જોઇએ. તેમાં ઉપરના વિષયોનું જ્ઞાન આપવા માટે વ્યવસ્થા કરવી જોઇએ. નાનાં નાનાં મંડળો દ્વારા આરોગ્યનો પ્રશ્ન સહેલાઇથી ઉપાડી શકાય તેવો છે. જૂદાં જૂદાં શહેરોમાં અથવા ગામોમાં આવાં નારીમંડળો આરોગ્ય વિજ્ઞાનના વર્ગો લઇ શકે. આ પ્રમાણે ભણેલી બહેનોમાં તો આરોગ્યજ્ઞાનનો પ્રચાર થઈ શકે.

હેલ્થ વીક અને બેબી વીક:—પ્રત્યક્ષ પ્રદર્શન સિવાય આરોગ્યની મહત્તા સમજાતી નથી. આથી મધ્યસ્થ નારીમંડળની સંસ્થાએ અગર તો રાજ્યે–ઠેર ઠેર હેલ્થવીક–(આરોગ્ય સપ્તાહ) અને બેબીવીક (બાળ સપ્તાહ) ગોઠવવાં જોઇએ. આરોગ્યસંરક્ષણના પ્રયોગો, નકશા, ચાર્ટ અને બીજાં ઉપયોગી સાધનો તે વખતે દર્શાવી શકાય. રોગ અને તેનો ઉપદ્રવ, તેનો ઉપચાર, અટકાવ વગેરે

આવા પ્રસંગો દ્વારા દર્શાવી શકાય. વળી પ્રદર્શનદ્વારા અજ્ઞાન બ્હેનોને સારી રીતે માહિતી આપી શકાય. અવલોકનથી અને પ્રત્યક્ષ-પદાર્થપાઠથી આરોગ્ય જ્ઞાનની સમજ વધારે સ્પષ્ટ રીતે આપી શકાય.

મેજીકલેન્ટર્નઃ—આ ઉપરાંત રોગો માટે મેજીકલેન્ટર્નનો ઉપયોગ વધુ સારો છે. પ્રસૂતા માટેની સંભાળ, બાળસંગોપન વગેરેનો ખ્યાલ જાદૂઈ ફાનસ વડે સારી રીતે આપી શકાય. તે જ વખતે બીજી અનેક બાબતોની ઉપયોગી માહિતી આપવાથી ઘણો સુધારો થશે.

અન્ય સાધનોઃ—ઉપયોગી સાહિત્ય, ભાષણો, સિનેમા, પ્રદર્શન, આરોગ્યસપ્તાહ વગેરે દ્વારા પ્રત્યક્ષ અને પરોક્ષ પદાર્થપાઠ આપી આરોગ્ય સંરક્ષણ માટેનું સારૂ પ્રચાર કાર્ય થઈ શકે.

ગૃહવિજ્ઞાનઃ—આરોગ્યવિજ્ઞાનની પૂરવણીરૂપ ગૃહવિજ્ઞાનનો અભ્યાસ પણ જરૂરી છે. ગૃહવિજ્ઞાનના સામાન્ય વિષયો આરોગ્ય-વિજ્ઞાન ભેગા જણાવવામાં આવ્યા છે. ઉપરાંત ગૃહશોભન, પાકશાસ્ત્ર સ્વચ્છતાના નિયમો વગેરે તેમ જ ગૃહ શણગારવાનું એવું બીજું કામ, બાગનું વગેરેનું કામ પણ આવડે તો તેથી પણ માનસિક પ્રફુલ્લતામાં વધારો થશે.

વ્યાયામઃ—યોગ્ય શ્રમ વિના ખોરાક પચી શકતો નથી. આને માટે વ્યાયામની જરૂર છે, પણ હળવા ને ઉત્પાદક વ્યાયામની. Fngleman જણાવે છે તે મુજબ અતિ વ્યાયામથી માંસપેશીઓનો વિકાસ કરવો એ સ્ત્રીઓ માટે સારૂં નથી. વ્યાયામમાં ખર્ચાતી પકની શક્તિથી સ્ત્રીની માતૃત્વશક્તિ ઘટે છે. સુવાવડવખતે તે નડે છે. સ્ત્રીઓની ઉદરની માંસપેશીઓ સારી વિકાસ પામેલી હોય તો તે બસ છે. ઉદર (Abdomen) ની માંસપેશી જેટલી વધારે સારી હશે તેટલી જ સ્ત્રીની તંદુરસ્તી સારી રહે છે. આટલો વ્યાયામ તો ગૃહકાર્યોના પરિશ્રમમાંથી પણ મળી રહે છે. છતાં ય નાની બાળાઓને માટે લેઝીમ, લકડી, કસરત વગેરે જરૂરી છે. તેમને માટે હરિ-

કાઈએ ગેાઠવવી અન્ય રમતો પણ રમવી જરુરી છે મેાટેરા માટે ફરવા જેવી બીજી એકેય ત્મરત નથી પૂરતો વ્યાયામ આરેાગ્ય સ રક્ષણમા મેાટેા ભાગ ભજવે છે વ્યવસ્થા, શિસ્ત, નિયમન માટે કવાયત જરૂરી છે આથી બ ડેનેામા પણ સ ઘશક્તિ ખીલવશે જરૂર પડયે આવી સારી કવાયત તેા ફરજીયાત કરવી જરૂરી જ ગણાય આમ આરેાગ્ય વિજ્ઞાનની ચર્ચા પૂરી કરતા પહેલા કહેવુ જોઈએ કે શિક્ષણ વિના અને શાસ્ત્રીયપદ્ધતિના જ્ઞાન સિવાય આરેાગ્યસરક્ષણ શક્ય નથી

ઉલ્લાસના મા ર્ગેા —આરેાગ્યસ રક્ષણનેા સૌથી સરસ માર્ગ એ આન દ છે મન આન દિત હેાય પ્રફુલ્લ હેાય ચિંતારહિત હેાય તેા આરેાગ્ય સારુ રહે જ્ઞાનત તુઓને જેટલા ધમારેા સ્વાભાવિક જીવનક્રમથી મળે છે તેને પહેાંચી વળવા માટે અને જ્ઞાનત તુઓને પ્રફુલ્લ રાખવા માટે કેટલા ઉલ્લાસના સાધનેાની જરૂરીયાત છે

આપણી સામાજિક વ્યવસ્થામા લગ્ન પ્રસ ગેા ન્યાતવરા યાત્રાએા એ આવા પ્રકારના જરૂરીઆતને પૂરી પાડનારા હતા, પણ બદલાતા જમાનામા એની મહત્તા જેમ ભૂલાઈ છે તેની સાથે સાથે તેમા અને અનિષ્ટ તત્ત્વેા પણ દાખલ થયા છે આથી એ પ્રસગેામા આન દને બ ને શ્રમ વિશેષ મળે છે તેની સાથે સાથે ચિંતા સ્પર્ધા પણ વધ્યા છે આથી ઉલ્લાસના સાધનેાની ખાસ જરૂર છે આવા ઉલ્લાસના સાધનેાની નવી વ્યવસ્થા થવાની જરૂર છે

વૃદ્ધિ પેાષક કેટલાક તત્ત્વેા —આ જમાનાનેા ચક્રવર્તી પ્રશ્ન રેાટલાનેા છે એ રેાટલા મેળવવા જીવનસગ્રામ ખેડવાના હેાય છે, અને એ ભીષણ જીવનસગ્રામમા કેટલાયે શરીરના અણુઓનેા નાશ થાય છે એ જૂના રજ કણેાનેા નાશ અને નવીન રચનાની શરીરમા જે સચિત અનામત શક્તિ તેનુ નામ જ જીવન આ જીવનવૃદ્ધિને પેાતાના કેટલાયે તત્ત્વેા તેા આપણને કુદરતમાથી જ

મફત મળી રહે છે. પોષણ એ વૃદ્ધિને લગતાં તત્ત્વોમાં મુખ્ય છે. અકરાંતીયાવેડા એ પશુવૃત્તિ હશે; ખાદ્યવૃત્તિ એ હરગીઝ પશુવૃત્તિ નથી જ. જીવનને યોગ્ય પોષણથી વંચિત રાખવામાં જીવનની ઘાડ છે.

આ વૃદ્ધિને અંગે ગરમી અને ઠંડીનો મિતયોગ અત્યંત આવશ્યક છે. તેનાથી જીવનયંત્રનો વિકાસ થાય છે. સૂર્યનો પ્રકાશ પણ શરીરના રજકણોના સર્જન વિસર્જનને ઉત્તેજીત કરે છે. સૂર્યનાં અમુક કિરણોની અસર નીચે ઉછરેલ શરીરની વૃદ્ધિ દ્વિગુણિત થાય છે. ધરતી માતાના ઉદરમાં ગુપ્ત રહેલી વીજળી શરીરયંત્રની વૃદ્ધિ પર ભારે અસર કરે છે. આથી જ પૃથ્વીમૈયાના સીધા સંપર્કમાં આવવું એ આરોગ્યની દૃષ્ટિએ પણ ઉત્તમ છે. વિશાળ અવકાશ વા જગ્યા પણ શરીરની વૃદ્ધિમાં મહત્વનો ભાગ ભજવે છે. અંતમાં વૃદ્ધિને લગતાં તત્ત્વોમાં ગુરુત્વ તો છે પ્રસન્નતા. એ પ્રસન્નતા હોવી ઘટે. દેહ અને દેહીની, મન અને હૃદયની આ પ્રસન્નતા, મુક્ત ઉલ્લાસ, નિર્દોષ આનંદ, જીવનરસને પોષણ આપવા ઉપરાંત જીવનસંગ્રામ દરમ્યાન ઘસાયેલાં અણુઓને સર્જવામાં ને શરીરને નવપલ્લવિત કરવામાં અતિ અગત્યનો ભાગ ભજવે છે. આ પ્રસન્નતા માટે એટલું જ કહી શકાય કે 'મનુષ્યજાતિની પ્રગતિ માત્ર રોટલા ખાઇને જ નથી થઈ શકી, પણ તે ઉપરાંત આનંદ અને ઉત્સાહ મેળવીને જ થઈ શકી છે.'

પ્રવૃત્તિશીલ જીવનમાં શોખ યા રસનો વિષયઃ—સામાન્ય રીતે વ્યાયામપ્રદ ને ઉત્પાદક કામમાથી જ ઉલ્લાસ મળી રહેવો જોઇએ, પણ કામ એ વેઠ જેવું લાગતું હોય તો પછી પોતાને મનપસંદ આવે એવી કોઇ રમત, કળા, સંગીત, વ્યાયામ વગેરેમાંથી કોઈ હૉબી–ખાસ ટેવ–કેળવવી જોઇએ. આથી જે તે પ્રવૃત્તિમાં મન નિરંતર વ્યાવૃત રહેશે. તેથી બીજાં કામમાંથી છૂટતાં આવી મનગમતી વસ્તુથી જ્ઞાનતંતુઓને પ્રફુલ્લતા મળશે.

નારીમંડળોઃ—જૂદી જૂદી કલબની ગોઠવણુ હોય છે તેવાં નારીમંડળોની વ્યવસ્થા કરવી, જેમાં રમત ગમત, શિક્ષણુ, સંગીત, ચિત્રકળા, ભરતગૂંથણુ, નૃત્ય, વ્યાયામ આદિ પ્રવૃત્તિઓને પોષવામાં આવે. આવી એકાદ પ્રવૃત્તિમાં જોડાવાથી તનમનની તંદુરસ્તી સારી રહેશે. મનને શાંતિ મળશે અને પ્રવૃત્તિશીલ જીવન પણ રહી શકશે.

ગરબા મંડળોઃ—સ્ત્રીઓને માટે વધુ ઉલ્લાસકર સાધન એ સંગીત છે. સંગીતમાં ગાયન, વાદન અને નર્તનનો સમાવેશ કરવો જોઇએ. ગાયનવાદનથી મનને આનંદ આવશે અને નૃત્યથી આખા શરીરને કળામય કસરત મળી શકશે. નૃત્યમાં જેટલી કસરત મળે છે તેટલી કસરત બીજી રમતોમાં ભાગ્યે જ મળી શકશે. નૃત્ય કરવાનો જેને શોખ હશે, જે નૃત્ય સ્હેજ પણ જાણતું હશે તેને સમજ પડશે કે થોડા વખતમાં નૃત્ય કરવાથી આખા શરીરને પૂરતી કસરત મળે છે. હાથ, પગ, કમર, આંતરડાં એ સૌને યોગ્ય કસરત મળી રહે છે. બીજું રમતોથી અગર વ્યાયામથી જે સ્ફૂર્તિ આવે છે તેના કરતાં નૃત્યથી આવતી સ્ફૂર્તિ અનેરી છે. એનું કારણ એ કે નૃત્યમાં સંગીતની અપેક્ષા રહે છે. સંગીતના સૂરોથી જ્ઞાનતંતુઓમાં વિલક્ષણ પ્રફુલ્લતા આવે છે. જેમણે તંતુવાદ્યો સાંભળ્યાં હશે તેમને ખબર પડશે કે તંતુવાદ્યોની મીઠાશ, તેની કોમળતા એટલી બધી વેધક હોય છે કે તેમાંથી ઉપજતા સૂરો હૃદયની ઉપર સીધી માર્મિક, ઉર્મિલ અને લાક્ષણિક અસર કરે છે. રાગની મીઠાશ પ્રમાણે, તેમાં આવતા કોમળ તીવ્ર સૂરોના સંવાદીપણાને લીધે આર્દ્ર, કરુણ અથવા રોમાંચિત અસર થાય છે. સંગીત એ જ્ઞાનતંતુઓને ઉત્તેજક, સ્ફૂતિદાયક અસર કરે છે. તેની સાથે સાથે જ આખા શરીરમાં એક પ્રકારનું તાલબદ્ધ ડોલન થાય છે. સંગીતની સાથે તાલ હોવાથી આ ડોલન તાલબદ્ધ થાય છે. એ ડોલનમાં કાળની ગણત્રી હોવાથી એક પ્રકારનો સંયમ અનુભવાય છે. સૂરોની ઉન્માદકતાને તાલથી નિયમનમાં

રાખી શકાય છે. વળી આખાં શરીરમાં અપૂર્વ અસર થાય છે, જેથી શરીર, મન અને આત્મા નિરવધિ આનંદમાં ડૂબી જાય છે. વળી સ્ત્રીઓના હૃદયભાવને અનુકૂળ પણ સંગીત એ એક જ લલિતકળા છે. માટે ઉલ્લાસના સાધન તરીકે સંગીતકળાની ઉપાસના કરવામાં આવે તો શારીરિક અને માનસિક આરોગ્યને માટે તે ઉત્તમ સાધનરૂપ નીવડશે.

ગરબામંડળો આવી પ્રવૃત્તિ ઉપાડી લે એ ઈષ્ટ છે. ગરબાનૃત્ય એ આવું લાક્ષણિક નૃત્ય છે. પૂર્ણિમાની કૌમુદી નિર્ઝરતી પ્રશાન્ત રાત્રિએ, અફાટ નીલ વ્યોમામ્બરની નીચે પ્રકૃતિના અંકમાં ગરબા લેવા એ જીવનનો પરમ રમણીય ઉલ્લાસ અનુભવ છે. શાન્તમૃદુ વાયુલહરીમાં, રજનીગંધા કે એવાં વન્ય ઝાડપાનમાંથી આવતા સમીરનો ઉપભોગ કરતાં આનંદમય સંગીતનું આસ્વાદન કરવાથી આરોગ્ય ઉપર ઘણી જ સારી અસર થાય છે.

ગરબા વિષે એટલું કહેવું જરૂરી છે કે તે માત્ર કેવળ પ્રદર્શનિયા ન હોવા જોઇએ, પણ જેમ, સ્ફૂર્તિ, ચંચળતા, ત્વરિતગતિ, ડોલન એ બધાં આવશ્યક અંગો હોવાં જોઇએ. પ્રદર્શ્ય વસ્તુને અતિ કલાત્મક બનાવતી વખતે તે નિર્બળ થઇ જાય છે. આમાં રુચિભિન્નતા ભલે હોય, પણ તેનું સાચું દર્શન તો નથી જ. માટે જ ગામડાંના ગરબામાં જેમણે (full activity) અતિશય ત્વરિત ગતિ, ડોલન જોયુ હશે તેમને ગરબાની ખૂબી સમજાઇ હશે. કદાચ અભિનય યુક્ત ગરબા કરવા હોય તો પણ તેમાં અભિનયનો અતિરેક થવો જોઇએ નહિ. ગેયતાની સાથે ટૂંકો અભિનય પણ ચપળગતિવાળો હોય તો તેથી તેની શોભા વધી જાય, એટલું જ નહિ પણ આરોગ્ય સંરક્ષણનો અર્થ પણ તેથી સરે છે.

આનંદ પર્યટનઃ—આનંદ પર્યટન એ નાના નાના પ્રવાસો અથવા ઉજાણીઓ, વનવિનોદરૂપે ગોઠવી શકાય પોતાના ગામ, શહે-

રની આજુબાજુમા રમણીય કુદરતી જ્થળેએ અનાર નવાર વિહાર કરવા જવાથી પ્રકૃતિનેા પરમ વૈભવ માણી શકાય છે આખને માટે લીની વસ્તુઓનુ દર્શન ખૂબ આલ્હાદજન્ય અને રુચિકર છે સૌન્દય લક્ષ્મીથી લચી પડતા પ્રકૃતિના રમણીય ધામેામા ફરવાથી, કુદરતના કળાધામેામા વિહાર કરવાથી, વનશ્રીથી પરિપૂર્ણ અને નિર્ઝરિણી તથા મૃદુઝરણાના કનરવથી યુક્ત વનેામા ભ્રમણ કરવાથી, પ્રકૃતિના પ્રકાશ, હવા, ઉજાસનેા અનતલાભ અનુભવાય છે. પ્રકાશ, હવા અને ઉજાસના એ લાવણ્યમય નૃત્યમા મન અને આત્માનેા થાક ઉતરી જાય છે ચિત્ત શાન્ત અને પ્રસન્ન બને છે પક્ષીઓનુ કૂજન અને કુદરતનેા આનકાર એ ખરેખર કુદરતી ઈનામો કે જો જીવનમા એવા પ્રકૃતિ ધામેામા જ રહેવાનુ હોય તેા આનદ ખૂબ મળે આનદ પર્યટનેા, આનદમેળા, પ્રવાસેા આ બધા ઉલ્લાસના સાધનેા છે તેથી તન અને મન બનેય નિરેાગી રહેશે

અતમા —આખરે તેા આરેાગ્ય એ બાહ્ય કરતા વિશેષ આંતર વ્યાપાર છે શારીરિક પેાષણ કરતા માનસિક પેાષણ આરેા ગ્યમા વિશેષ અસરકારક છે, ઉપયેાગી છે એટલે કે સ્ત્રીઓના આરેાગ્ય માટે દિલ અને દિમાગનુ પેાષણ આવશ્યક છે એ માનસિક પેાષણ શારીરિક વૃદ્ધિના તત્ત્વેામા અત્યુપયેાગી હેાવા છતા પણ આપણામા માનસિક ઉલ્લાસ નહીં હેાવાથી જીવન માદુ રહે છે ઉલ્લાસવિહીન જીવનના કેટલાક કારણેા છે (૧) જ્ઞાતિ તથા તેના રીત રીવાજ—લગ્ન અને મરણને સરખા ભારરૂપ બનાવીએ છીએ (૨) અહીંના સુખદુ ખ પ્રત્યેની તટસ્થવૃત્તિ પરલેાકના સુખનેા ખ્યાલ (૩) સામાજિક સતત બધનેા—ચાહે તે પ્રકારે ખિન્ન થવુ તે આપણેા સુદાલેખ (૪) પશ્ચિમના સુધારાને લીધે દાનિક ગાભીર્ય અને અકાળ વૃદ્ધત્વ વગેરે ગામડાની અજ્ઞાન સ્ત્રીઓમા આ અસર નહી હેાવાથી તેઓ મહાભાગ્યશાળી છે કેમકે તેઓ

ઉત્સવ નિમિત્તે ગાઇ, નાચી આનંદ મેળવે છે, આરોગ્ય કમાય છે. એ દિલ અને દિમાગના આનંદ મેળવવા આપણી સ્ત્રીઓએ શું કરવું તે તો આગળ ઉપર બતાવ્યું છે. પ્રસન્નતા માનસિક પોષણ આપે છે. જે વિના શારીરિક પોષણ અશક્ય નહીં તો અપૂર્ણ છે. આથી જ આપણી સ્ત્રીઓએ એ પ્રસન્નતા મેળવવા નાતવરા, મેળા ઉજાણીઓ, હોળી, નવરાત્રિ, દીવાળી, તહેવારો વારપરબો વખતે તેમાં પૂર જોરશોરથી ભાગ લેવો. એવા વિનોદના પ્રસંગો જેમ બને તેમ વિશેષ ઉપસ્થિત કરવા. અરસપરસ આમંત્રણો આપવાં. વાર્તા, વિનોદ કરી આનંદ મેળવવો. વય, ગુણ, પૈસો અને અધિકાર સર્વ ભૂલી જઈ દરેકે આવા વિનોદના પ્રસંગોમાં સામેલ થઇ આનંદ લેવો-દેવો. સ્ત્રીઓની સર્વ રમતોનો પુનરૂદ્ધાર કરી પ્રચાર કરવો જેથી નવપલ્લવતા પાંગરી રહે. આવી રીતે વિચારભાર, સ્પર્ધા, તનતોડ મજુરી, ત્રિવિધ તાપ, ચિતા સમાન ચિંતા અને અન્ય સાંસારિક ઉપાધિઓથી ચડેલો જીવનથાક આપણી સ્ત્રીઓ ઉપયુક્ત વિનોદના પ્રસંગો મોટી સંખ્યામાં યોજી ખંખેરી નાખે અને આગળ ઉપર જણાવ્યું તેમ કુદરતી જીવન જીવી—તેમાંથી સહસ્રધારે ઝરતો ઉલ્લાસ જીવનમાં ઝીલી, ગુજરાતનો સ્ત્રીવર્ગ નિજનું - પ્રતિક્ષણે કથળતું આરોગ્ય બીજકલાશું દિનપ્રતિદિન વિકસાવે અને 'ગોળમાંથી ગળપણ ગયું', 'સગામાંથી સગપણ ગયું.' દેવમાંથી દૈવત ગયું' ધરતીમાંથી કસ ગયો, તથા 'જીવનમાંથી રસ ગયો.' વાળી લોકોક્તિને ખોટી ઠેરવે, એવી વિશ્વનિયંતાને અભ્યર્થના.

પ્રકરણ ૯

સીધા દોર જેવા આરોગ્યના પ્રશ્નને વધતા જતા આ વિજ્ઞાન-યુગે અને વિકસતી જતી ભૌતિક સંસ્કૃતિએ અતિ જટિલ અને

અનેક ગ્રંથીવાળો કરી મૂક્યો છે. આ પ્રકરણમાં તો આરોગ્ય સંબંધે અવારનવાર સ્ફૂરેલા જે તે વિચારો વ્યક્ત કરવાની નેમ છે. અલબત્ત અહીં વિચારશ્રેણીની ક્રમબદ્ધતા જાળવવાનો આશય ગૌણ છે, પ્રધાન લક્ષ તો વિષયાન્તરના દોષમાંથી મુક્ત રહેવાનું છે.

*

અર્વાચીન જમાનાનું પ્રધાન લક્ષણ ચંચળતા છે. એ ચંચળતામાં પ્રગતિ ગર્ભિત છે એમ કોઈ રખે માને. બલ્કે બધા પ્રકારની ચંચળતામાં વિલાસની માત્રા વધી પડી છે ને સંયમના બંધ શિથિલ થયા છે. આછોતરી નજરને તો બધા પ્રકારની પ્રવૃત્તિમાં પ્રગતિ દેખાય છે, પણ બધી ક્રિયા એ ગતિ નથી– જેમ મૂર્તિભંજકતા એ ધર્મ સંસ્થાપના નથી. સ્ત્રી તેમજ પુરુષના જીવનસાગરમાં વિલાસની ભરતી ગાજે છે, જ્યારે સંયમ ને ઉલ્લાસની તો ઓટ જ આવી છે. આપણી દૃષ્ટિ વિલાસને ઉલ્લાસ માની બેઠી છે ને એ સ્વકીય કલ્પનાથી માનેલ ઉલ્લાસને જીવનનેમ તરીકે સ્વીકારી સારૂં યે જગત વિનાશની કાળગુફા તરફ ધકેલાઈ રહ્યું છે. અને આથીસ્તો પ્રજોત્પત્તિ ધર્મના એક ભાગ તરીકે ન રહેતાં, વિલાસ અને વિષયસુખનું જ સાધન બની રહે છે. પ્રજોત્પત્તિની આપણી પુરાણી છતાં નિત્ય નવીન આર્યભાવના આજે તો ઈતિહાસના એક અવશેષરૂપ, ભાવનાના એક અવશેષરૂપ બની રહી છે. લગ્ન, પ્રજોત્પત્તિ, જીવન કશામાં કોઈ આદર્શ નથી. આથી જ જીવન તરફ હળવી નજરે જોતાં આપણે શીખ્યા છીએ અને જીવનમાં ભોગભાવના બલવત્તર બની છે. આ આદર્શના અભાવમાં ને વિલાસના અતિરેકમાં આપણે આરોગ્યના મૂળભૂત સિદ્ધાંતોને (Fundamental principles) અવગણીએ છીએ–શું વ્યક્તિ તરીકે કે શું પ્રજા તરીકે. પ્રજા સમસ્તની નિર્માલ્યતા અને નિર્વીર્યતા આપણી આ અવગણના અને અવહેલનાના સીધા ને પ્રત્યક્ષ પડકારરૂપ છે.

ત્યારે એ મૂળભૂત સિદ્ધાંત કયા? પ્રથમ તો **પ્રજાબીજમાં રહેલી જીવનશક્તિ.** પ્રજાબીજમાં અંતર્ગૂઢ સ્વરૂપે વસેલી આ જીવનશક્તિ પ્રજા શરીર અને પ્રજા સ્વાસ્થ્યના સર્વાંગી ને સમુચિત વિકાસમાં અતિ અગત્યનો ભાગ ભજવે છે. એ બીજની જીવન-શક્તિમાં સમસ્ત પ્રજાનું ખમીરે, વીર્ય, ઓજસ, કાર્યક્ષમતા, આયુ ક્ષમતા, તલમાં તેલ પેઠે ગર્ભિત છે. આમ વંશવારસામાં ઉતરી આવતી, પ્રત્યેક પેઢીએ પેઢીએ સંક્રાન્ત થતી આ પ્રજાબીજની જીવન-શક્તિ માનવવંશની મૂડી છે. પ્રજાશરીરના વિકાસમાં ને નવપલ્લવનામાં ખોરાક, કસરત ને અનુકૂળ વાતાવરણ તો નિમિત્ત માત્ર છે, ગૌણ છે; મુખ્ય આધાર તો છે જીવનશક્તિ ઉપર, બીજ ઉપર, માબાપ ઉપર. અને એટલા માટે તો કોઇપણ શરીરી એ નિરપેક્ષ રીતે સ્વતંત્ર વ્યક્તિ નથી. તો તે છે તેનાવંશને માતા પિતાની એક નવીન સુધારાવધારાવાળી આવૃત્તિ માત્ર. અતિ વિલાસ, અસંયમ, અતિ પ્રજોત્પત્તિ અને અપત્ય ઘેલછાના આ જમાનામાં પ્રજા સમસ્તના આરોગ્યના તાત્વિક અને સર્વવ્યાપી સિદ્ધાંતનો ભંગ થવાથી આપણે આજે ગુલામ છીએ, હીન છીએ, દીન છીએ, પતિત છીએ. આપણી ભૂલોની પરંપરાઓનાં એ માત્ર પ્રત્યક્ષ પરિણામ છે.

ઉપર વર્ણવી તે જીવનશક્તિમાં નીચેની શક્તિઓનો સમાવેશ કરી શકાય. (૧) પ્રકૃતિનાં કેટલાંક તત્ત્વોને પચાવી આત્મરૂપ કરી દેવાની શક્તિ. (૨) બીજનાં અંગોને વિકસાવી જાતીય સ્વરૂપ દેવાની શક્તિ. (૩) હેતુ પુર સર કામ કરવાની શક્તિ. (૪) જીવનકલહમાં ઝૂઝવાની શક્તિ. આ ચાર શક્તિઓમાંથી એક પણ શક્તિ આપણી સ્ત્રીઓમાં નથી. અને જો એ શક્તિઓ આજના નારીસમાજમાં નથી તો આવતી કાલના પુરૂષસમાજમાં તો આવવાની જ ક્યાંથી?

*

સ્ત્રી તેમજ પુરુષના જીવનના આરોગ્યમાં કોઠો અતિ મહત્વનો

ભાગ ભજવે છે. કોઠાની લઘુતા યા વિશાળતા આરોગ્યની નાદારી યા સદ્ધરતાનાં મૂળ કારણો છે, કેમ જે એ કોઠામાં જ માનવશરીરના આધારભૂત અને જીવાતુભૂત સર્વ મર્મ અવયવો, મગજ, આંતરડાં, હૃદય, ફેફસાં તેમ જ અન્ય રસોત્પાદક થેલીઓ કે ગ્રંથીઓ સમાયેલાં છે. જેમ મોટા પાત્રમાં વિશેષ જલનો સમાવેશ થઇ શકે, તેમ જ મોટા કોઠામાં મોટા અવયવો વસી શકે, અને એ તો સ્પષ્ટ જ છે કે, વિશાળ કોઠામાં વસેલાં મોટાં ફેફસાં પ્રમાણમાં વિશેષ પ્રાણવાયુ લઇ શકે. એટલે આપણે એક સામાન્ય વ્યાપ્તિ બાંધી શકીએ કે, પ્રમાણમાં જેનો વધારે મોટો કોઠો તે જ વધારે દીર્ઘજીવી, પ્રકૃતિએ સ્વસ્થ અને સુખી. જેનો પ્રમાણમાં નાનો અને અલ્પકોઠો તે અલ્પજીવી, નબળો અને ઉપાધિવાળો. મતલબ કે, ગુજરાતી સ્ત્રીઓને મુખ્ય જરૂર તો છે વિશાળ અને સંગીન કોઠાની–જેના પર લખલખતી અને નક્કર તંદુરસ્તી નિર્ભર છે.

*

વિધવિધ પ્રજાનાં વ્યાવર્તક લક્ષણો, લિંગ, સામાજિક દરજ્જો, ધંધો–આ સર્વેની ભિન્નતા કાયપ્રમાણની ભિન્નતામાં મૂળરૂપે કામ કરે છે. હ્રસ્વકાયીની સરખામણીમાં દીર્ઘકાયી સુખી ખરો પણ દીર્ઘકાય સુખી એટલે સમકાયી જેવો સંપૂર્ણ તો હરગીઝ નહીં. ફાયદાની દૃષ્ટિએ જોઇએ તો દીર્ઘકાયીને નિરપેક્ષ અસ્તિત્વ જ નથી. એ દીર્ઘકાય ફલદાયી તો ત્યારે જ નીવડે, કે જ્યારે મોટા કોઠાને અંગે તેમાં રહેલા મર્માંગો પણ વધારે મોટા ને વિશેષ બળવાન હોય. એમ તો લૈંગિક દૃષ્ટિએ જોઇએ તો પુરુષની સરખામણીમાં સ્ત્રી દીર્ઘકાયી છે, પણ તેથી કંઈ તેને દીર્ઘકાયીનો લાભ મળી જતો નથી. સ્ત્રીની દીર્ઘકાય પ્રકૃતિદત્ત છે, કારણ કે તે ગર્ભસ્થાનનું વધારાનું અવયવ સમાવવા પૂરતી જ છે. મોટો કોઠો કે દીર્ઘકાય એ જેટલાં લાભકર્તા નથી તેથી વિશેષ એમાં મોટું શું છે તે વિશેષ લાભકારી

હોય છે. ઉદાહરણ તરીકે, પુરૂષ કરતાં સ્ત્રીનો કોઠો મોટો થવા છતાં મર્માવયવોનું મુખ્ય સ્થાન છાતી, પુરૂષ કરતાં સ્ત્રીમાં ટૂંકી, લઘુ હોવાથી, સ્ત્રીને તેના મોટા કોઠાનો મળવો જોઇતો લાભ મળતો નથી. અને આંથી જ સ્ત્રી, પુરૂષની સરખામણીમાં નિર્બળ છે.

*કેટલીક વખત એવું બનવા પામે છે કે, વિષમકાયનો અતિરેક કેટલાક રોગો પરત્વે પુરોવૃત્તિ (Predisposition) ધરાવતો હોય છે. કોમેગ ચાલતો હોય એવા કોઇ નગરમાં મોટા ભાગની વ્યક્તિઓ તો પહેલે જ ઝપાટે રોગના ભોગ થઈ પડે છે, જ્યારે કેટલીક વ્યક્તિઓ એવી હોય છે કે જેમને ઉની આંચ પણ લાગતી નથી. આનું કારણ શું? કારણ માત્ર એટલું જ કે, રોગનો ભોગ થઈ પડનાર વ્યક્તિમાં રોગ સામે ઝૂઝવાની જીવનશક્તિ ઓછી અને રોગને નોતરતી પુરોવૃત્તિ વિશેષ; જ્યારે રોગથી મુક્ત રહેનાર વ્યક્તિમાં આથી ઉલટા પ્રકારની પરિસ્થિતિ પ્રવર્તતી હોય છે. આમ વિષમકાયવાળી વ્યક્તિ પૂરતી સાવચેતી ન રાખે તો તે રોગનો શિકાર અકાળે થઈ પડે. અતિહ્રસ્વકાયી શરીર ઉપર શ્વાસોચ્છવાસના રોગો, હાડકા, ક્ષય, ન્યુમોનિયા ટાંપીને જ બેઠા હોય છે જ્યારે અતિદીર્ઘકાયીને લોહી ચડી જવું, સંધિવા, મીઠી પેશાબ, માથાનો દુખાવો, કાળજાનો દુખાવો ઇત્યાદિ સાથે મુકાબલો કરવાનો હોય છે. સુખ, શાંતિ, સૌન્દર્ય આરોગ્ય અને સંપૂર્ણતા તો સમકાયી થવામાં જ વસેલાં છે, એટલે ગુજરાતણોનો આરોગ્યનો અને સૌન્દર્યનો આદર્શ કંઈક આવો હોવો જોઇએ.

*

આપણા કેળવણીકારો અને સમાજસ્વાસ્થ્યના હિતચિંતકોએ ચાલુ કસરત રીતિમાં યથાયોગ્ય ફેરફાર કરવા સંબંધે કંઈક પ્રવૃત્તિ હાથ ધરવી જોઇએ છે. સમૂહ કસરતરીતિ એ શીસ્ત જેવા અમુક ગુણો ખીલવવા માટે પ્રશસ્યપ્રથા છે, બાકી તો કામપ્રમાણ જાળવ્યા

વિનાની સમૂહ કસરત શારીરિક તેમ જ માનસિક હાનિને નોંતરે છે.

સ્ત્રી તેમ જ પુરુષમાં મરણ પ્રમાણનો આંક ઉંચો રહેતો હોય છે બે અવસ્થાઓ દરમ્યાન–બાલ્યાવસ્થાની શરૂઆત અને યુવાવસ્થાનો ઉદયકાળ. આ બન્ને અવસ્થાઓ અને મોતને ઝાઝાં અંતર રહેતાં નથી. કુદરતી રીતે જ એ અવસ્થાઓ ભયજનક છે. આના પૂરાવા લેખે આપણે આ નિબંધમાં આગળ આંકડા ટાંક્યા છે. આનું વૈજ્ઞાનિક કારણ એમ આપી શકાય કે, આ બે અવસ્થાઓ દરમ્યાન કાઠાનો વિકાસ કુદરતી રીતે જ ઝડપી હોય છે, એટલે શરીરની ઘણીખરી શક્તિઓ એ વિકાસ પાછળ ખર્ચાઈ જતી હોય છે અને આવી પડતા રોગો સામે ટક્કર ઝીલવાની અનામત શક્તિ નહીં હોવાથી, શરીર અતિશય નબળું પડી જાય છે. કોઈકવાર તો, પૂરતી કાળજી લેવામાં ન આવે તો આ નબળાઇ મૃત્યુના રૂપમાં પલટાઈ જાય છે. આપણી કેટલીયે બહેનો આ નાજુક અવસ્થા દરમ્યાન મૃત્યુમુખે હોમાય છે. આ કપરી વસ્તુસ્થિતિ અટકાવા તાકીદે ઘટિત પ્રબંધ થવો ઘટે.

*

નાની ને મામુલી દેખાતી વસ્તુઓ પ્રત્યે પૂરતી કાળજી નહીં રાખવાથી ઘણી વખત વિષમ ને અનર્થકારી પરિણામો ભોગવવાં પડે છે. આપણી બહેનોને ટટ્ટાર ચાલતાં કે ટટ્ટાર બેસતાં પણ આવડતું નથી. ટટ્ટાર નહીં બેસવાથી કરોડનો ભાગ વળી જાય છે, પરિણામે શારીરિક વિકૃતિ આવે છે. આટલેથી જ વાત અટકી જતી હોય તો તો ઠીક, પણ બને છે એમ કે શરીરના ઘણાખરા મર્મ અવયવો કરોડના વિસ્તારમાં આવેલા હોવાથી તે ગર્ભ અવયવોમાં વિકૃતિ પેસે છે, જે વિકૃતિ આયુષ્ય આંકને અને જીવનશક્તિને કારી ફટકો લગાવે છે.

*

અતિ પ્રજોત્પત્તિએ અને અયોગ્ય લગ્નોએ ગુજરાતી સ્ત્રીઓના આરોગ્યની જેટલી મોકાણ વાળી છે તેથી પણ વિશેષ મોકાણ વાળી છે આપણી પુત્રોની ગાડી ભાવનાએ અપત્યોન્ઠા, જડદષ્ટિ, વિષમ સમાજરચના આ બધી વસ્તુઓ જીવનની પ્રથમ વીશીમા અતિ પ્રજોત્પત્તિ માટે વત્તેઓછે અશે જવાબદાર ગણી શકાય આ પ્રથમ વીશીમા પેદાશ નિર્બળ ને નિર્વીર્ય હોય તેમા શી નવાઇ? આ રીતે આપણો શક્તિસ્રાવ ત્રિવિધ હોય છે આ કાળ દરમ્યાન જન્મેલી નવી પ્રજા મોટેભાગે તો મૃત્યુના મુખમા જ હડસેલાય છે. કદાચ જીવે તો મરવાને મદાને, સદાય રોગની સાથે મૈત્રી બાધી, વિશેષે તો આર્થિકસ્રાવ વ્હોરી અને વારો કે બચે તો પણ તે પ્રજા શું ધાડ મારવાની! પુરુષપક્ષે વીર્યવ્યય, શક્તિવ્યય અને સ્ત્રીપક્ષે આરોગ્ય, આયુષ્ય અને જીવનવ્યય વધારાનો.

આદર્શ પ્રજોત્પત્તિ માટે તો ૨૫ થી ૩૫ વર્ષનો સમય જ અનુકૂળ ને યોગ્ય છે બાળવગ્નના ઉપલબ્ધ આકડા ઉપરથી સિદ્ધ થયુ છે કે તે જ બાળકો ઝાઝા મર્યા છે જેઓને ૧૬ કે તેટલી ઉમ્મરના માબાપોએ પેદા કર્યા હતા, અને તેઓ ઓછા મર્યા છે જેઓને ૨૬ થી ૩૨ વર્ષની વયના માબાપોએ પેદા કર્યા હતા આ રહ્યા તે આકડા —

લગ્નની વય	જુવાન થયા પહેલાં ગુજરેલ સતાનોના ટકા	માબાપ દીઠ સરાસરી જન્મ સખ્યા
૧૫	૩૫	૪૪૦
૧૬—૧૯	૨૦	૪૬૩
૨૦—૨૩	૧૯	૫૨૧
૨૪—૨૭	૧૨	૫૪૩

મનોવાછિત સતાન-પુત્રો માટે ઉપાસના-સાધના-તપશ્ચર્યા કરવી એ નવી ધારી અને પ્રણાલિ આપણામા આવવી જોઇએ એક

સતાન પછી બીજુ સતાન અવતરે તે દરમ્યાનનો ગાળો માત્ર સ્થૂળ, શુષ્ક, અર્થશૂન્ય કાળક્ષેપ સિવાય શુ હોય છે? શા માટે એ ગાળ દરમ્યાન આપણામા જે જે ગુણો ઇત્યાદિનુ અવતરણ આપણે રવા ચાહતા હોઇએ તેની ઉપાસના–તેનુ Concentration & Contemplation આપણે ન કરીએ? યોગની ભાષામા કહીએ તો શાને એ માટે **સયમ** ન સેવીએ? સયમ વિના ળા નથી અને કળા વિના સયમ નથી સતાનોત્પત્તિ એ કીમતી કળા અને અખૂટ ખજાનો છે–જે સયમ વિના સાપડતો નથી આપણી નવી પેઢીનો War cry, "Best Boys હોવો જોઇએ મનોવાછિત સતાન એ જ જીવનનુ સાર્થક્ય નથી Eugenics સુજનન ળા એ જ સસાર ઉદ્ધારનુ પ્રથમ સોપાન છે રાષ્ટ્રોનતિની મૂળ મૂડી અને થાપણ છે હાલના જમાનામા આપણે New thought New-life તરફ વળ્યા છીએ અથવા કહો કે Euthenics-'સુદર જીવનકળા' તરફ આપણો પક્ષપાત વધતો ચાલ્યા જાય છે તેના ળે તેની સાથે Eugenics સુજનનકળા નહિ ભળે તો એ પ્રયાસ વધ્ય બનવાનો એમ કહી શકાય કે–

> Eugenics without Euthenics have no root,
> Euthenics without Eugenics have no fruit

અર્વાચીન યુવકયુવતીઓની પ્રવૃત્તિઓમા આવી વસ્તુઓ અને સમ જણો દાખલ થવાની જરૂર છે સામાજિક કે રાજકીય ખરેખર્ સુધારણાનો ટૂકો ન ટચ માર્ગ આમા જ છુપાયો છે

*

આ જમાનાના કેટલાક શારીરિક તેમજ માનસિક દુખ બાહ્ય કરતા આતરિક વિશેષ છે સુખદુખ, ચિતાશોક જેવી અનેક ગ્રથીઓની બનેલી મહાગ્રથી તે જીવનગ્રથી એ જીવનગ્રથી એટલી બધી Complex ગુચવણ ભરેલી છે કે સામાન્ય સ્ત્રીપુરૂષો તો

તેથી ગભરાઇ જાય છે પણ આપણે એ વસ્તુ ભૂની જઇએ છીએ કે એવી વિષમ પરિસ્થિતિ જન્માવનામા આપણા પણ કઈ નાનો સૂનો હિસ્સો નથી બધા સુખદુ ખ સ્વભાવે છટ-ણી ઇદ્રિયો ને વૃત્તિઓમાથી જ જન્મે છે સુખ તથા દુ ખ, સુ=શોભીત, સયમિત-ખ-ઇન્દ્રિય

દુ -દૂષિત-દુર્વ્યવસ્થિત, ખ=ઇંદ્રિયો, ઇન્દ્રિયો સયમિત સુવ્યવસ્થિત હશે તો જ સુખપ્રદ નીવડશે એ જ દૂષિત બનતા દુ ખદ થઈ પડશે સુખદુ ખની ચાવી આપણા પોતામા છે, બાહ્ય સાધનોમા નહિ બાહ્ય સાધનો પણ ઇદ્રિયોની સ્વસ્થતા ઉપર જ સુખ કે દુ ખ આપી શકે છે શિશ્નોદરીયતા એ આ સ્વાર્થી જમાનાની તાસીર છે ઉદર જીતે તે જ શિશ્ન જીતે તે જ સયમી નીવડે

'કુમાર સભવ' મા શિવજી મિતોદર નામના સિંહને પગથીયા તરીકે વાપરી વૃષભ વાહન કરે છે મિતોદરરુપી સિંહ (હિ સયતિ ઇતિ-હિસા માત્ર પાપી પેટ ખાતર થાય છે) એ મિતોદર બને છે વૃકોદર નહિ તો મિનભોજી ને હિતભોજી તો વૃષભનું-(વૃષણ વૃષ્ટિ વીર્ય, વર્ષા, બળદાયક વાહન કરી શકાય વૃષભ—એ વૃષભનુ, બળનુ વીર્યનુ સૂચક છે વૃષભ-શ્રેષ્ઠ-વીર્ય હોય જેનામા જેટલુ તે તેટલો શ્રેષ્ઠ છે વૃષભ ને નન્દી આનદદાતા ગણ્યો છે આનદ ઉપર અસ્વારી કરવી હોય, શિવ-કલ્યાણ સ્વરૂપ જગતના ને નિજના બનવુ હોય તો મિતોદર ને વૃષભ બનેની સાધના કરવી જોઇએ બનેને સયમમા રાખવા જોઇએ શિશ્નોદરીયતા જેવી અભાગી અધમતા બીજી એકે ન હોય

*

एकोपिति रति એ કેળવનાનાયક ગુણ છે, આર્યોચિત સદ્ગુણ એક પત્ની—એક વચન—એક બાણ—થી રામભદ્ર જેમ વેદમા પત્ની સૂક્ત છે તેમા પવન તૃણને ડોનાવે તેવો પતિપત્નીનો સુભગ ને સુકોમળ સબધ કલ્પ્યો છે ઉન્મૂલન નહિ, સ્હેજ ડોલન

સાગ, પ્રાણવાન, સયમવાન ને તેજસ્વી સેવકો ને સૈનિકો દેશને ચરણે ધરવા માટે સતાનોત્પત્તિ છે પહેલા સંતાનને ધર્મ જ કહે છે, અન્યોને કામજ એક પણ કામ જ ન પાકે અને સયમ પ્રધાન સયોગના સતાન ધર્મ જ નીવડે તો દેશનો બેડો પાર છે एकोऽहं बहुस्याम्, much માંથી many તરફ વળતા જોવાનુ એ છે કે quality વધે, ઉતરે નહીં Intense impulse-દઢ ગભીર ભાવના ને ધર્મબુદ્ધિ દીપ્તિમાન બાળકો પ્રગટાવવાના લગ્નોત્સવ ને સતાનોત્પત્તિનાળ એ મૂર્છાકાળ નથી એમ સ્વીકારી પેગડે પગ મૂન્તી વેળાએ ગુજરાતી ભાઈબહેનો આ વસ્તુઓ ધ્યાનમા લે તો તે સમગ્ર પ્રજા તરીકે આપણો સર્વાંગી વિકાસ થવાનો જ, પછી આરોગ્યના ક્ષેત્રમા તો થાય તેમા નવાઇ શી ?

મે આગળ કહ્યુ તમ પ્રૌઢવયના લગ્નથી સતાન સ્વાભાવિક રીતે જરા ચઢીયાતા જન્મે છે, પણ એ માટે તપશ્ચર્યા જોઈએ રસયોગ સાધવો જોઇએ લગ્નઘેલાઓની-વરવરની સમાન શય્યા પર સુતે સારાં સતાન નથી જ લાધતા એ માટે તો પ્રેમની ભીપણ સયમ abstinence-self-control-Birth-control ઇત્યાદિ રૂપે બાણશય્યા પર સુવુ જોઈએ ગુલાબ ઘેલાઓ ગુલાબને પાખડી પાદડી અને પરાગરૂપે જ જુવે છે તેના કાટા તો જોતા જ નથી પ્રેમના કાટા પણ માણવા જોઇએ બાણશય્યાના બે અર્થ છે પ્રેમને કેળવવા પ્રેમના જ ઉદ્ધારની ખાતર-ખામોશપૂર્વક ગલગલીવાળી ગુલાબી સેજમા પડયા છતા સયમ કેળવતા શીખવો તે અર્થમા આકરી (અકારી પણ કદાચ) સ્નેહશય્યા (ભીષ્મ પિતામહની બાણ શય્યા જેવી)

બીજો અર્થ સ્નેહરૂપી બાણ જ એક એવી અજબ અને અનોખી ચીજ છે જે બીજા બાણની માફક વીધીને બે કટકા નહિ કરતા ઉલ્ટુ બેને વીધીને એક કરે છે ! આવા કુસુમાકરના બાણ-પુષ્પ

ધન્વાના બાણુ—કુસુમેષુના બાણની શય્યા કેવી ગુલાબી મીઠી મધુરી ને મોદક ! બાણશય્યાના બંને ઉપયોગ આવડે તેણે પરણી જાણ્યું, તેણે લગ્ન માણ્યું અને તેણે જ જીવન માણ્યું ગણાય. બાકી તો કોણ આ હત ભાગી હિન્દમાં વાંઢું મરે છે ? દરેક જણ લગ્ન જોગીને માથી મસ્વાણી મગી જ રહે છે, પણ તેથી શું ? નાખનાં અને વાળનાં બંધાતાં ને છૂટતાં—feasting & fasting યુક્તિ અને મુક્તિની યુક્તિ જેને આવડી તેણે જ કેવળ જીવી જાણ્યું છે, તેનો અવતાર એળે નથી.

*

બ્રાહ્મણ, ક્ષત્રિય વૈશ્યાદિનાં શીલ, વીર્ય, વાણિજ્ય અને પ્રેમ પાવિત્ર્ય, પરાક્રમ, જ્ઞાન દાન ઈત્યાદિ જાતની ઉચ્ચ વિભૂતિઓથી સંપન્ન સંતાનો પેદા કરવાનાં સ્વપ્નાં સેવવાં એમાં વીર્યવત્તર ભાવિ પ્રજાની અનંત શક્યતાઓ છૂપાયેલી છે. પણ એ સ્વપ્નાં પાછળ પૂરી હૃદયની ઉષ્મા હશે તો જ તેની હૂંફે આજનાં સ્વપ્ન પોષીને આવતી કાલનાં સત્યો થઈ પડશે. પુરુષનો ગર્ભ (Spermatozoa) સૌ જીવે છે અને સેવે છે. એ ગર્ભ એટલે એક Specialised cell નહિ, પણ એ ગર્ભ એટલે અનેરી આશાઓ, તરંગો, અમોઘ પ્રયાસ, પ્રચંડ મનોબળ, ઉન્નત આત્મબળ અને પુનિત પરાક્રમોના પુટ ઉપર પુટ પામેલ એ અનેક વર્ષો—અનેકભવ અનેક વાસનાઓના પરિપાકરૂપે—તે પ્રતિનિધિરૂપે—પોતાજ રૂપે છે. A man is a cell, a cell is a man. Man is true to his cell and the cell reproduces the man. અર્થાત્—cell પર્યંત જીવનની સુધારણા, વિચારણા અને વાસના થવી જોઈએ. સુધારણા અણુઅણુમાં વ્યાપી જવી જોઈએ. પુરુષાર્થ કરતાં cellની પરવા રાખવી જોઈએ. cell એ જ જીવનશાસ્ત્ર Biologyનો જ નહિ, પણ જીવન Life-Psychistr)નો પણ એકમ છે. મોટા વ્યાપકાઓ ગૌતમ તો ક્યાંયે માનતો નહોતો—

પ્રભુમા કે ક્શામા મુઓ ત્યારે આખરે 'હે પેનુ, હે પેનવ! પેલવ! પેલવ!' હે મ્ણુ હે કણો (cells–atoms) કહેતો મુઓ આપણે એની જ મારફ્ આ વિશ્વના એમ્મરૂપ Building stones of universe રૂપે cellsને માનના જોઈએ cellsની પુષ્ટિ એ આરોગ્ય cellsની ફીકાશ એ માદગી Biology cellની સ્થૂળ મીમાસા કરે છે તે cellની અદર રહેની વાસના, સસ્કૃતિ, (ભવોભવના સરકાર) એ સઘળા વિરે ધર્મશાસ્ત્રો કહે છે

મતલબકે Sincerityની નિનાહિત જીવન પછી વધુ જરૂર પડે છે આપણુ જીવન આપણા પોતાના પ્રતિ જો નિખાલસ, ઓછુ આત્મવચક, ઓછુ પ્રપચી વધારે ઉદાર વધારે ઉદાત્ત અને સાથે જ ઉન્નત થાય તો આપણે આપણા Body Politicમા, આપણા જીવનયુગમા કે જ્યા અનત કોટી પરમાણુ (cell) વસે છે તેને સસ્કાર આપી શકીએ અને તને પ્રતાપે એ માહેનો હર કોઇ cell fertilize થાય તો પણ અમર અને અમોઘપણે મનો વાછિત સતાનોત્પત્તિ થાય વધ્યવૃક્ષ અને ઝાડના ઠુઠામા ફરક નથી તેમ મનવાછિત સતાન સિવાયના કુસતાન અસતાનમા પણ ફરક નથી જ

*

દુનિયાભરના મ્જોડાની Monopoly જાણે આપણા લગ્નોએ જ રાખી લીધી છે ગુજરાતણોનુ ઘણુ ખરૂ આરોગ્ય તો અયોગ્ય લગ્નો, બાળલગ્નો, વૃદ્ધ લગ્નો, કુલગ્નોમા જ અળપાઈ જાય છે જે હિન્દુ સસારમા વનસ્પતિ સૃષ્ટિમા તુળસી અને પીપળના લગ્ન થાય પશુસૃષ્ટિમા નીલોત્સર્ગ રૂપે આખલાને પરણાવાય અને માણસ સૃષ્ટિમા પેટના ગાભથી માડી શીગેરના મહાથીયે મોટી ઉમ્મર સુધી અર્થાત્ જન્મથી મરણપર્યંત–જહાનમ અને જન્નત પરગેના જહા માહેના હરકોઈ ગળે, હરકોઇ પગે, ઘડીયે મધડીયે કે ચોઘડીયે

ચાહે તેના રૂપ, ગુણ વય, અવસ્થા, શીલ, સત્વ, સ્વભાવ પ્રભાવ કે અભાવવાળા બે પગા પ્રાણીવિશેષ સાથે પરણાવી દેવાય પરણી લેવાય—પરણી કે પરણાવી મરાય, તેવા યુગમાંગમા લગ્ન એ કોઇ પણ બુદ્ધિશાળી પ્રાણી માટે કોઇ પણ પ્રકારે હર્ષનો વિષય નથી વૈરાગ્યની કે ઉચી કે ઉડી દીર્ઘસુઝીની દૃષ્ટિએ ન જોતા માત્ર કેવળ અક્કલ હોશિયારીથી જોઈએ તો પણ આ સિવાય બીજુ જણાતુ નથી જે સમાજમા લગ્ન બે સાટેલ હોય, એક સડેલ હોય એક ઢાંકેલ હોય અને એનુ ભાગ્ય અદ્દર લટકતુ હોય તે સમાજમા તેવી બીષણ ભયાનક અને ઘોર દશા લાવનાર લગ્ન સિવાય બીજુ કોણ છે ? લગ્ન એ તો ભયાનક ભોરીંગ છે, જેના રાફડામા હાથ નાખતા પહેલા હજારવાના વિચારવાના હોય છે

પણ આજે તો હિન્દુ સસારમા ' મરણ અને પરણ ટાળ્યા તે કોઈના નવ ટળે, રૂઢિ રોગના જડીયા જેવી સ્થિતિ થઈ પડી છે અર્થાત્ લગ્ન અને મરણના લેખરા અને વિધિ પ્રત્યેક હિંદુને (Caste Hindu) લલાટે લખાયા છે, છાતીયે ડભાયા છે અને હૃદયે ભોગાયા છે, આ ઘોર મહાયાતનામાથી સમાજનો કોણ ક્યારે ઉદ્ધાર કરશે ? શિથિનતા આણવી એ બધ મોભળા કરવા એગ્રહુય મન પર ન લેવાય એ શુ બનાવે છે ' The milk of hum anity is spilt out of our breast હાલમા મરણ જેટલુ ઉપયોગી આવશ્યક અને ઉપકારક એટલા જ આપણા લગ્ન વાસ્તવિક રીતે જોઈએ તો બલારૂપ, બોજારૂપ યાતનારૂપ શાપરૂપ અને જીવતા મૃત્યુરૂપ છે હિમાચળના કો શિતળગિરિશૃંગ શા ભવ્ય આસનેથી ઉઠાડી કો વીસુવીયસ એટનાના જળતા શિખર પર આસનદીપ આપવા જેટલાં ભયાનક આપણા લગ્નો આપણા યુવક યુવતીઓને થઈ પડે છે અને પછી એનુ ભાન એમને હોય યા ન હોય, એનો ઉપાય એને હાથ હોય યા ન હોય.

લગ્ન એ મરણથી ભેદ નથી શુ ? હાલના હિન્દુ સંસારમા તો અનમત્ત છે જ મરણ ચુડેલના મનમોહક ચહેરા જેવુ જાદુઇ ફરેબી ભરેલુ છે, પણ અનેક ભોટ યુવક યુવતીઓને તેનો ખ્યાલ સરખોયે હશે શુ ? ગમે તેમ, હરકોઈ પ્રકારે લગ્ન એ ઉત્સવ તો નથી જ. આપણા સ્વભાવમા લગ્નના Tenacity જ કયા રહી છે ? કયા faith, allegiance, fidelity કશુ રહ્યુ છે ! मरण विंदु निपातेन जीवन तद्रक्षणात् અનન્તાન્ત અગાધ અનુભવ સાગરનુ આર્યસંસ્કૃતિના ભવસિંધુમાથી મળેલુ એ મહારત્ન આપણે ગુમાવી નથી બેઠા ? આફી યોગ્ય રીતે પરણતા આવડે અને સાત્વિક જીવન જીવતા આવડે તો તો એ પણ ' हिरण्मयेन पात्रेण सत्यस्या पिहितं मुख । तत्व पूषन् अपावृणु सत्यधर्माय दृष्ट्ये ॥ મધમીઠુ સોનેરી પાત્ર છે

*

અસ્પર્શ્યતાનુ મહાપાતક હિંદુસમાજે કેટલુ ઘોર કર્યુ છે તે આપણે હવે વિચારી શકીએ છીએ, પણ એ પાપ તો સામુદાયિક (Cumulative) છે, સમષ્ટિગત છે. પણ એક બીજુ એથીયે ઘોર અને ન ભૂસાય તેવુ મહાપાતક આપણે કરી રહ્યા છીએ અને જે તરફ આપણુ લક્ષ પણ ખેચાયુ નથી તે કયુ વારૂ ? તે પાપ છે **અતિસ્પર્શ્યતાનુ**. સાવ સાદી રીતે સીધુ જ કહી દઉ તો આપણે આપણી સ્ત્રીઓને ચુથી નાખીએ છીએ તે છે શરૂઆતમા જે કદાચ દેનાગના સમ દીપતી પાચાળી હોય છે તે પાચાળી (પૂતળી)નુ જતન આવડતુ નથી અને તેના અતિયોગ અનેઅનિષ્ટયોગ (Excess & abuse) થી આપણે તેને ચામડાની નિસ્તેજ મ્યાન અને ફીક્કી પૂતળી બનાવી મૂકીએ છીએ અને પૂતળી પછી તો લુહારની ધમણ કે પખાલીની પખાલ કે સૂર કાઢની મશક જેટલી જ ઉપયોગી અને આકર્ષક રહે છે આપણે દરરોજ ચમારના કામથી પણ નિંદ્ય અનુત્પાદક અને અર્થશૂન્ય કામ કરીએ છીએ અને તે ચામડા ચુથવાનુ–ભામકુટ્ટનુ–સંસારકુટ્ટનુ.

અનેકરીતે ચમારના કામ સાથે સરખાવતાં આ કામ ઉતરતું ગણાવી શકાય.

આ જમાનામાં એક બદી ભયંકર ઉગ્ર સ્વરૂપમાં ફાટી નીકળી છે અને તે સ્વપત્ની વ્યભિચારની.' પત્ની એટલે રક્ષાયલી. તેનાં સૌન્દર્ય, યૌવન, દીર્ઘાયુ, ભાવિ મનોભિલાષ ઈત્યાદિનું રક્ષણ ન દોષો ચર્મ ઘર્ષણાત માનનારા લોકો કેટલે અંશે કરે છે કે કરી શકવાના છે?

સામાન્ય અર્થના વ્યભિચાર ઉપરાંત પણ જે દાંપત્યજીવનમાં સહચારભાવ નથી, જ્યાં 'મોહં સોહં સતી રટે, સાહં સાહં કંથ, સેવે એક બીજા સદા એ સદચાર અનંત' એવી મનોદશા નથી ત્યાં સહચાર નથી અને ત્યાં વ્યભિચાર છે, ભલેને પછી તે સ્થૂલ વ્યભિચાર ન હોય!

દ્વિજોમાં તો બાળક જન્મ્યા પછી ઉપનયન સંસ્કારથી બાળક સંસ્કારી દ્વિજ બની રહે છે. પણ બાળાનું શું? હાલમાં તો પિયરબાદ સાસરે જતાં પતિ પ્રતિ તેનો ઉપનયન વિધિ થતાં તે પણ દ્વિજ બની શકે છે. ઉપનયન એટલે દોરાનો ત્રાગડો ગળામાં નાંખવો તે નહિ, પણ ઉપનયન એટલે—ને પહોંચાડવું. To deliver over ઉપ —પાસે, નયન—લઈ જવું તે. સંસાર દોરી આપે છે, ગાય અને વાછડીને એક જ ન્યાયે અને સત્યે. પણ પછી સંસારમાં નયન કરવાનું કાર્ય તેના નાયકનું કે બીજા કોઈનું? નયન કરવું એટલે ઘસડવું તો નહિ જ ને? આપણી ભોટ દુર્ભાગી નિરક્ષર, અસંસ્કારી જણાતી બાળપત્નીઓને તેની Potentialities શક્યતાઓ પ્રમાણે વિકસાવીએ નહિ, તે કેટલું બધુ બેહૂદું, ભયંકર અને અજુગતું ગણાય?

સ્ત્રીઓમાં આ દ્વિજકરણ વિધિ નાબૂદ થયો છે એટલે આપણે પછડાયા છીએ. પતિએ એનું નયન કરવાનું છે. એને એ સંસ્કાર આપવા નહિ અને હાંકયે રાખવું, તેને નયન નહિ કહેવાય, પણ તેને તો ઘસડવું—ઉત્ખેચન કહેવાશે, ને તે અપકર્ષણ ગણાશે.

જરૂર છે આકર્ષણની, નહિ કે અપકર્ષણની. સ્ત્રીઓનો દરજ્જો એમનામાં ગુણ, અભ્યાસ અક્કલ વધારીને વધારવો એ જ સાચો માર્ગ છે. એને શણગારપૂતળી કે છેલછબીલી બનાવી મૂકવાનો કશો અર્થ નથી.

જરૂર છે તે તો બહલાવવાની–વિકસાવવાની, નહિ કે બહેકાવવાની. (મોજશોખ અને ઠાઠમાઠની મદિરા પાઈને). જરૂર છે તે તો વાળવાની–આસ્તે આસ્તે દોરવાની, પ્રેરવાની, નહિ કે મરડવાની–ઉતાવળે અધીરાઈએ બટકાવવાની. જરૂર છે તે તો નારીકુંજમાં નેહસિંચનની, નહિ કે મોહના મૂત્રાર્ક છાંટવાની. જરૂર છે ગુણની, નહિ કે સંખ્યાની, મૈથુનની કે સંતતિની–બન્નેની બાબતમાં.

સંયમ એ જોર, મર્દાની કળા, જીવન અને જાગૃતિ છે. વિષય એ કમજોરી, કમકૌવત, નાદાની અને અપદશાની નિશાની છે. Love is heaven, Lust is hell એ અત્યારે સમજાય છે ? આગી ચામડીને હંમેશાં ગલગલીયાં થાય. Tickling & jiggling થી જ દુનિયા પાયમાલ થતી આવી છે અને તેમાં કોઈ વ્યક્તિ અપવાદ નથી. અને આથી જ કવિશ્રી ન્હાનાલાલે ગાયું :

'રસ ને રૂપમાં ભળતાં ઝેર,
પાપ ને પુણ્યની વહતી સેર,
એ કયમ ઓસરશે અંધેર
હો શરમણ ! આવજો અમ ઘેર.'

સંક્ષેપમાં એક સૂત્ર યાદ રાખવું ઘટે, હૃદયમાં કોતરી રાખવું જોઈએ કે, પવિત્રતા વિનાનો પ્રેમ અને સંયમ વિનાની સ્વતંત્રતા એ કાચો પારો છે. આનો પૂર્વાર્ધ પુરુષો માટે છે અને ઉત્તરાર્ધ સ્ત્રીઓ માટે. કહેવાતી નૂતન સંસ્કૃતિના વિકાસ સાથે બલવત્તર બનતી જતી આ ભોગભાવના પરિશુદ્ધ નહિ થાય, સંયમિત નહિ થાય, તેનું ઉર્ધ્વીકરણ નહિ થાય ત્યાં સુધી શું સ્ત્રી કે શું પુરુષ, શું વ્યક્તિ કે શું રાષ્ટ્ર, દરેકનું આરોગ્ય ભયમાં છે ને રહેવાનું. આપણે સવેળા ચેતીએ.

૧૦ સ્ત્રીના સામાન્ય રોગો–કારણો–લક્ષણો–ચિકિત્સા

स्वल्पमप्यस्य धर्मस्य त्रायते महतो भयात् ।

અજાયબીની વાત તો એ છે કે જેમ સ્ત્રીના કાર્યપ્રદેશને ધ્યાનમા લઈ વિશ્વનિયતાએ તેઓને કેટલાક વિશિષ્ટ ગુણો અને અવયવો આપ્યા છે તેની સાથે જ જે તે વિશિષ્ટ અવયવો સાથે સકળાયેલા કેટલાક વિશેષ રોગો પણ આપ્યા છે સ્ત્રીઓના નાના મોટા રોગોનો કંઈ પાર નથી તેમના મોટાભાગના શારીરિક તેમજ માનસિક રોગો–જેવા કે–ઋતુગળ આવતા ઉચ્છૃખળ કે ચીડીઓ સ્વભાવ થવો ન્યૂનાર્ત્તવ, વિષમાર્ત્તવ, અત્યાર્ત્તવ, પીડિતાર્ત્તવ, અસૃગ્દર, ૪૦ કે ૫૦ વર્ષે અટકાવ બધ થતા કુષ્ટ જેવી શારીરિક વિકૃતિ વા ઉન્માદ જેવી માનસિક વિકૃતિ થવી, સગર્ભાવસ્થાના અનેક દર્દો–ગર્ભિણીની ઉલટી–અરુચિ, ભાવાઅભાવા–મ્યજિયાત–અતિસાર–ને ઉત્તેજનાઓ, સુવાવડના શારીરિક દર્દો–દરખ સન્નિપાત જેવા માનસિક દર્દો–હૃદયસ્પદ, અગ્નિમાદ્ય, ભગકડુ, ભગપ્રદાહ, ભગનુ દુષ્ટ ક્ષત (કેન્સર), અર્શ–મસા, અશ્મરી, સતિચ્છદાવરોધ, યોનિકંદ, ગર્ભાશયની ગ્રીવાનો અવરોધ, ગર્ભાશય પ્રદાહ તથા પ્રદર, ગર્ભાશયની રસોળી ને રક્તગ્રથી, કોષિકગ્રથી, ઓવરીનુ જળોદર, પ્રમેહ ઉપદશ, વિમર્શોન્માદ, પાડુરોગ, નણુશોથ, હૃદ્રોગ, પક્ષાઘાત, હ્યુકોરિયા, કસુવાવડ, ગર્ભપાત–વગેરે તો તે વિશિષ્ટ અવયવોની વિકૃતિઓ સાથે જોડાયેલા છે હુ સમજ્યો છુ ત્યા સુધી નારીજીવનના સામાન્ય ને બહુવ્યાપી રોગો તો છે ક્ષય, હિસ્ટીરીઆ, પ્રદર ને સુવારોગ મેલેરીઆ તો સ્ત્રીપુરૂષોને માટે સામાન્ય છે. કસુવાવડ ને આર્ત્તવના દોષના રોગો પણ યુવાન સ્ત્રીઓને રહે છે સ્ત્રીઓમા અજ્ઞાન ને શરમાળપણુ એટલા પ્રમાણુમા રહે છે કે રોગોની ચિકિત્સા માટે તેઓ બેદરકાર રહે છે આ સ્થાન સર્વ રોગોની મીમાંસા કરવાનુ નથી. અહી તો માત્ર ક્ષય, હિસ્ટીરીઆ, પ્રદર ને સુવારોગનો સક્ષેપમા વિચાર કરીશુ

ક્ષય.—ડૉ. લેંકેસ્ટરના 'ટયુબરક્યુલોસીસ ઇન ઇન્ડીઆ'ના ભાષાંતર 'હિંદુસ્તાનમાં ક્ષયરોગ'ના અવતરણાનુસાર "આખી દુનિયામાં સૌથી વધારે પ્રમાણમાં ક્ષય કયાંય પણ જોવામાં આવતો હોય તો તે આપણી 'ગરવી ગુજરાત'ના પાટનગરમાં છે" ઇ. સ. ૧૯૧૯ માં અમદાવાદમાં ક્ષયના મરણનું પ્રમાણ દર હજારની વસ્તીમાં ૫.૭૧ આવ્યું હતું. ગુજરાતમાં—અમદાવાદમાં ને તેમાંયે મુખ્યત્વે સ્ત્રીઓમાં ક્ષયરોગનું પ્રમાણ વિશેષ છે. પશ્ચિમની સુધરેલી પ્રજાના આગમન સાથે આ રોગના આગમન ને પ્રચાર નિશેષ થવા પામ્યા છે. છેલ્લા ૨૫ થી ૫૦ વર્ષોમાં જ આ રોગ આપણા દેશમાં વિશેષ ફેલાતા પામ્યો છે. આજે તો એ રાજરોગ થઈ બેઠો છે.

કારણો—ક્ષયરોગના બે પ્રકાર છે ઉગ્ર (Acute) ને મંદ (Chronic). અસહ્ય ગરીબાઇ, ભયંકર ભૂખમરો, દૂધ, ઘી, દહીં, ફળ, ઇંડા, માંસાદિ સાત્વિક આહારનો અભાવ, અતિશ્રમ, આરામની ન્યૂનતા, પડદાનો રિવાજ, સુવારોગ, પ્રસૂતિકાળની બેદરકારી, બાળલગ્ન, વૃદ્ધલગ્ન, આપણી જ્યાં ત્યાં થૂંકવાની કુટેવ, નાના મોટા આરોગ્યના વૈજ્ઞાનિક નિયમોનો પ્રતિપળે થતો ભંગ, છાતીનો અપૂર્ણ વિકાસ, ભીષણ જીવનસંગ્રામ, જીવતેણુ વ્યસનો, પ્રતિકૂળ ને અસુખાકારી ધંધારોજગાર,—ને ફળસ્વરૂપે રોગોની સામે ટક્કર ઝીલવાની જીવનશક્તિ—(Vitality)નો અભાવ—ને પરિણામના આખરી સરવાળા રૂપે ક્ષયરોગના આગમન આમ, આર્થિક, સામાજિક ને વૈજ્ઞાનિક કારણોમાં ક્ષયરોગના મૂળ રહેલા છે. વોન પિરક્વેટ ને સર વિલિયમ ઓસ્લર જેના તેને અપોષણના વ્યાધિ તરીકે ઓળખાવે છે.

ક્ષય એ ચેપી રોગ છે. ફેફસાંમાં ક્ષયગ્રંથીઓ ર્ચાય છે ને એ ક્ષયરજનો ચેપ ઘણાંખરાંને લાગે છે. પણ ક્ષય 'રોગ' ને 'ચેપ' એ પર્યાય વસ્તુ નથી. વિંગફિલ્ડના લખાણ મુજબ ક્ષયનો ચેપ સાર્વત્રિક છે ક્ષયરજના ચેપથી ક્ષયગ્રંથીઓ રચાય એ ગ્રંથીઓ ચોચી પડતા શરીરમાં વિષ પ્રસરે ને ત્યારબાદ રાજરોગ થાય. સંક્ષે-

પમા આ ક્ષયગ્રસ્થીઓનુ પોચા પડવુ એટલે જ રાજરોગનુ ઉત્પન્ન થવુ

લક્ષણો—આતરિક લક્ષણોમા દેફસાની નબળાઇ મુખ્ય છે બાહ્ય લક્ષણોમા વિશેષ બતગમ, ઉધરસ પાચનશક્તિની મદતા, દર્દ પડે, હાથપગના તળીઆમા દાહ બળે, નળામા ગાંઠો ફુલે, ઝાડા થાય અરુચિ રહે હાડમા જીર્ણજ્વર રહે દમ ચડે, માત્રના સાધા શિથિલ થાય, નિષ્પ્રયોજન માનસિક અસ્વસ્થતા, કાળજામા દાહ, ઉદરવાયુ, બધકોશ, શરીરશોષ, વજન ઘટાડો થાય નાડીવેગ વધે, લોહીનુ પ્રમાણ ઘટે. પાછલી રાત્રે પરસેવો થાય ને બળખો પડવા માડે, કોઇને છાતીમાથી મોવાટે લોહી પડે આ સૌ ક્ષયના લક્ષણો છે

ચિકિત્સા ક્ષય રોગ ચેપી છે ને તેનો ચેપ સાર્વત્રિક છે—એટલે તેનો સમૂળ વિનાશ તો અશક્ય છે તેની માત્રા વારવાર અધિક કે અલ્પ થયા કરે છે તેની નિર્બળતા ને પ્રબળતાનો આધાર દરેકની માસિક શક્તિની પ્રબળતા અને નિર્બળતા ઉપર છે આમ હોવાથી સારવારનો મુખ્ય મુદ્દો દરદીની માર્મિક શક્તિ વિશેષ ઘટતી રોકવાનો વધારવાનો અને ટકાવવાનો છે।

ઘુધનેલ કહે છે તે પ્રમાણે ક્ષયરોગની ઔષધિ નથી અલબત્ત, અમુક પ્રકારની રહેણી કરણી છે આહાર વિહાર ને નિહારયોગનો ચોક્ક બરવહાર એ જ એની રામબાણ ઔષધિ છે આર્થિક, સામાજિક ને વૈજ્ઞાનિક 'પ્રતિકૂળ પરિસ્થિતિ' ક્ષયરોગ જન્માવે છે, ને ક્ષયરોગ એટલે શક્તિની નાદારી આ શક્તિને પુન મેળવવા—સપૂર્ણ આરામ, સાદો પણ ઉમદા ને સાત્વિક આહાર, સ્વચ્છ હવા, શીળો પ્રકાશ ને કુમળો તડકો, ઉજાસમા વાસ, ચિંતામુક્ત મનોદશા, આહાર, વિહારને નિહારનું ચોક્ક પાલન—આવો જીવનવ્યવહાર ઉપયોગી છે ક્ષયરોગને રાજરોગ કહી અજ્ઞાન લોકો તેને અસાધ્ય માને છે આ તેમની ગભીર ભૂલ છે ક્ષયરોગ સાધ્ય છે દેશી દવાઓમા પ્રવાલભસ્મ, સુવર્ણભસ્મ, સુવર્ણ વસત માલતી, ગળોસત્વ, ચ્યવનપ્રાશાવલેહ, અમૃતાર્ણવ રસ ઇત્યાદિ સારી ગણાય

ચિકિત્સા—આદિમા જણાવ્યા પ્રમાણે હિસ્ટીરીઆ એ મુખ્યત્વે માનસિક રોગ છે એટલે જે તે ચિકિત્સાની શરૂમા, સાચી વાત તો એ છે કે કુશળ ચિકિત્સકે દર્દીની માનસિક ભૂમિકા સારી પેઠે સમજી નીચેના ઉપાયો યથોચિત અજમાવવા

(૧) મુખ્યત્વે કૃમિઘ્ન વાતહર, અનુલોમન અને આર્તવશુદ્ધિ કરનારા તથા મગજને શુદ્ધ કરનારા ઉપાય અજમાવવા

(૨) द्विरुत्तरं हिंगुवचाग्निकुष्ठ सुवर्चिका चैव विडंग चूर्णम्।
उष्णाम्बुनानाद्य विसूचिकार्ति हृद्रोग गुल्मोर्ध्व समीरणघ्न ॥

(હિંગ તોલો ૧, વજ તો ૨, ચિત્રો તોલા ૪, કઠ તો ૮ સાજીખાર તો ૧૬, વાવડીંગ તો ૩૨—चरक) વા ૪ થી તો ૦। સુધી સાંજ સવાર બે વખત ઉના પાણી સાથે આપવુ જરૂર જણાય તો અંદર ૧ થી ૨ વાલ જેટલો એળીઓ પણ ઉમેરી આપવો ઉપરની દવાથી હિસ્ટીરીઆના તમામ શારીરિક દોષ નિવૃત્ત થવાથી દરદ કમી થશે કે મટી જશે

[૩] એળીઓ તો ૧, શુધ્ધ હીરાકસી તો ૨, શેકેલી હીંગ તો ૪ જોઈએ એટલા ગુલકંદમા મેળવીને વટાણા જેવડી ગોળીઓ કરવી તેમાથી ગોળી ૧ થી બે દૂધ સાથે આપવી

[૪] દ્રાક્ષારસ તો ૧૬, સુરનુ ચૂર્ણ તોલો ૦॥, એનચીનુ ચૂર્ણ તો ૦॥ તજનુ ચૂર્ણ તો ૦॥ તથા એળીઓ તો ૧॥ એ સવ દ્રાક્ષારસમા મેળવી બુચ બધ કરીને ભરી-મૂકવુ શીશી દિવસમા એક બે વાર હલાવવી, તેમાથી દરરોજ અર્ધો ઔંસ પીવાથી એક મહિનામા દરદમા ઘણો ફેર પડી જશે.

(૫) તાત્કાલિક ઉપચારમા અરીઠાનુ પાણી કરી દરદીના નાકમા ટીપા નાખવા, નાકે છીંકણી સુંઘાડવી ચહેરા ઉપર ઠંડા પાણીની છાલકો મારવી, આંખમા સૈંધવાદિ અંજન—સિંધવ, પીપર ને શુધ્ધ મનશીલ તેલમા વાટીને આંજવુ—તેલમા વાટીને ચોપડવુ વૈદ્ય અમૃ

તલાલ પદ્દણીનો અનુભવ બોલે છે તે મુજબ દરદીને થોડા દિવસ જતું ઘી ખવરાવવું. દર્દીની લાગણી દુખાવતી નહી. ગર્ભવન્ સ્ત્રીઓને હિસ્ટીરિયા આવે ત્યારે તેમને ખુશીમા રાખવી. જરૂર જણાય તો એકાદ સાદો હળવો એરંડીઆનો જુલાબ આપવો.

પ્રદર —ભગપ્રદેશ કે વરાંગમાંથી સ્ત્રવતા તરલ, સ્વચ્છ, ચી ણા, રહેજ ગંધ મારતા, ધાટા ને દહીં જેવા સફેદ ખાટા પ્રવાહ અંગ્રેજીમા 'લ્યુકોરિયા' 'વ્હાઈટ્સ' ને ગુજરાતીમાં પ્રદર, ધાત જ નળગાય, શરીર ધોવાવુ, ધુપણી, વાધુ ને પાણી પડવુ વગેરે કહે સ્ત્રીઓમા આ રોગ સામાન્ય ને બહુવ્યાપી છે ભગપ્રદર, ગર્ભાશ પ્રદર, બાળપ્રદર, વરાંગપ્રદર ગર્ભાશયગ્રીવાજન્ય પ્રદર–આના અનેક તે પ્રકાર છે. મૂળે આ રોગ સ્વતંત્ર નથી તે અને દર્દોના દર્દરૂપે દે

કારણો —યોનિની અસ્વચ્છતા, મૈથુનનો અનિયોગ, અ સુવાવડ,-સુવાવડ કે ગર્ભપાત હસ્તમૈથુન, અનૂપ્ત સંભોગેચ્છા, અ વિનાસી જીવન, પેટમા કૃમિ, જાપાનીઝ બાવા, ગર્ભાશયના રો આનયમિત ઋતુસ્રાવ, ક્ષય પાડુ વિસ્ફોટક અલ્પાર્ત્તવ વિષમાર્ત્ત પીડિતાર્ત્તવ, અત્યાર્ત્તવ અને પરમિયાના રોગવાળી સ્ત્રીઓ પ્રદર પ જામા સહજ સપડાઇ જાય છે

લક્ષણો –કમરની નીચેના, શિર, હાથ, પગ, આંખ ને છાતી દુખાવો, શરીરની ક્ષિણતા, જીર્ણજ્વર, યોનિ ને પેશાબ ના,સ્થાન ગર્ભાશય, યોનિ દિવાલોમા સોજો અરૂચિ, જડતા, ચીડિયાપણુ ને મા સિક નબળાઈ–આના ને અન્ય, સ્પષ્ટ ને પ્રત્યક્ષ પ્રદરના લક્ષણો.

ચિકિત્સા –પ્રદરની કોઇપણ રામબાણ ઔષધિ નથી કૂલ યોનિમાર્ગ સ્વચ્છ રાખી શ કિ. દેશી અને સહેજ લભ્ય દવા જોઇ તો, (૧) તાજી અજીનો રસ ઔંસ ર તથા ગોળ, ઘી અને : મળીને ઔંસ ૧ એટલે ગોળ તો ૧ ઘી તો ૧ તથા મધ : ૦॥ મળીને કુલ તો ૨॥ મેળવીને દરદીએ સવારમા જ પીવુ (

સુકી ગળોનુ ચૂર્ણ ભાગ ૧૬, ઘી ભાગ ૧૬ તથા મધ ભાગ ૧૬ મેળવીને તેમાથી દરરોજ આશરે તોલા ૦। થી તોલા ૦॥ સુધી કાઢીને ઉપર દૂધ શેર ૦ાથી એ- ગર પીવુ

પરેજી—ગર્ભાશયની નિતાન્ત શાતિ—પુરૂષસમર્ગનો સદંતર ત્યાગ—યોનિમાર્ગની સ્વચ્છતા, મુસલમાની આહારનો પરિત્યાગ ને ઉલ્લાસમય જીવન આ રોગનો પરાભવ કરવામા અતિ મહત્વનો ભાગ ભજવે છે

સુવારોગ—સુવાવડ પછી કોઇ સુવાવડને લગતો ખાસ રોગ ન જણાય છતા શરીરમા રોગના લક્ષણો નબળાઈ, ઝાડા અને વિવિધ પ્રકારની પીડાઓ દેખાય તેને આપણા લોકો સુવારોગ કહે છે સાધારણ રીતે સુવાવડમા સારી માવજત ન રાખવાથી જ એ રોગ થાય છે આ રોગ સ્ત્રીઓમા, સુયાણીઓમા, વૈદ્યોમા ડોક્ટરોમા ને દાસીઓમા પ્રસિદ્ધ છે

લક્ષણો—જુદે જુદે વખતે જુદા જુદા દેખાય છે કોઈવાર વાયુના તો કોઈવાર પિત્તના કોઇવાર કફના, એમ ભિન્ન ભિન્ન લક્ષણો હોય છે સુવાવડ પછી ત્રણ વરસમા આ રોગ થઈ શકે છે અથવા રહે છે

ઉપાય—વાતહર, પૌષ્ટિક, ગર્ભાશય સુધારનાર, બળ આપનાર, જ્વરઘ્ન એવા ઉપાયો કરવા દશમૂળનો ક્વાથ, સહચરાદિ ક્વાથ, દેવદાર્વાદિ ક્વાથ, યોગરાજ ગુગળ, પંચજીરક પાક, સૌભાગ્ય શુઠી, કાટલુ, બત્રીસુ વગેરે દવાઓ વપરાય છે ઘણે ભાગે કાટલામા વાતહર અને ઉષ્ણ દવાઓ આવે છે તે નીચે મુજબ—ગુદર રતલ ૨, સુઠ રતલ ૦॥, કોપરૂ રતલ ૦॥ સુવા રતલ ૦।, અજમો રતલ ૦।, વરીઆળી તોલા ૫, તજ તો ૨॥ તમાલપત્ર તો ૨॥, લવીંગ તોલા ૨॥, જાયફળ તોલા ૦॥ એલચી તો ૦॥ વેખંડીઓ તો ૪, બજદાણા તો ૫ ગોખરૂ તો ૪ ગુલાબના ફુલ તો ૪, આસધ તો ૫, ચીમેડ તો ૨॥ ને મેથી તો ૨॥ ઉપરની ચીજો ખાડી ચાળી પછી

ઘઉનો લોટ, ઘી ને ગોળનો પાક કરી તે પાકના ચોથા ભાગનું કાટલુ અદર નાખવુ પછી થોડી ખસખસ નાખી તેના લાડુ વાળવા

પિત્તજન્ય સૂતિકાદોષમા—તપખીર રતલ ૨, વરીઆળી રતલ ૦I, ધાણા રતલ ૦I, બાળત્રજ તો ૨II, ગુલાબફુલ તો ૫, તમાલ પત્ર તો ૨II, એલચી તો ૨II ઉપરની ચીજોને ખાડી ચૂર્ણ કરવુ તેના જેટલી જ સાકર નાખીને તેના પીડીઆ વળે એટલું ઘી નાખી પીડીઆ વાળી લેવા, ને સ્ત્રીની પાચનશક્તિ પ્રમાણે ખાવા આપના સર્વ આરોગ્યના નિયમોનુ પાલન કરવુ અને, દેવદાર્વાદિ ક્વાથ સુવાવડના દરદો માટે ઘણો સારો આથી સ્ત્રીને વિશેષ પ્રમાણમા દસ્ત આવે છે પણ ગભરાવુ નહી તે તો પેટના સવ બગાડને બહાર ખેચી કાઢી સુવારોગના તમામ દોષને દૂર કરે છે તે પછી ઝાડા આપોઆપ શમી જાય છે[1]

૧૧ ઉપસંહાર

"વાવાઝોડામા લગર તૂટેલી, હોકાયત્ર ને સુકાન ભાગી ગયેલી, વિવિધ ઉપાયો યોજતા ખનાસીઓની ભરેલી હોડી જેવી નિનક્ષ્ય ને અસ્થિર, ઘડિક પશ્ચિમમા પૂર વેગથી વહેતી ને ઘડીમ પૂર્વમા પાછી પડતી જેવી 'ડામાડોળ' નારીવર્ગની નૌકાની સ્થિતિ છે' સામાજિક, આર્થિક અને વૈજ્ઞાનિક કારણોની ધગધગતી ભઠ્ઠીમા આજનો સ્ત્રી વર્ગ બફાઇ, સીઝાઈને ભડથુ થઈ રહ્યો છે આના અગણિત કારણો આપી શકાય તેમ છે ગ્રામમ સ્કૃતિનો વિનાશ થયો, યાત્રિક યુગ આવ્યો; સારાયે હિંદને ધરતીના ધાવણ પુરા પાડતી ખેતી

---

[1] આ પ્રકરણમા ચર્ચવામા આવેલ સ્ત્રીઓના ચાર સામાન્ય રોગની 'ચિકિત્સા' સબધેનુ વસ્તુ 'સ્ત્રીરોગ ચિકિત્સા', 'સ્ત્રીઓનો વૈદ્ય-ભાગ ૧-૨', 'આર્યભિષક' અને ઘરગથ્થુ વૈદક માથી સાભાર લીધુ છે

કંગાળ બની. ઉદ્યોગોનો વિનાશ થયો. ચુસણનીતિએ અડ્ડા જમાવ્યા. પ્રતિકૂળ વેપારનીતિ અને વિપરીત અર્થતંત્રે આપણા દેશ અને દેહના તંત્રને અતંત્ર કરી દીધું. ગામડાં ભાંગ્યાં, શહેરો વસ્યાં. ગામડાંમાં ઉત્પન્ન કરનાર ઘટયાં; શહેરોમાં ખાનાર વધ્યાં. બંને સ્થળે મોંઘવારી. ધમાલિયું જીવન અનિચ્છાએ ધારણ કરવું પડયું. જીવનસંગ્રામ (struggle for existence) ઝઝૂમવા પડયા. ચિન્તા, સ્પર્ધા અને ઉપાધિઓ વધી. બેકારીનો હાઉ દહાડે દહાડે ડામી રહ્યો. 'કાલે સવારે ખાવું શું?' નો ચિન્તાભાર તનને તોડી રહ્યો. ગામડાંના અજ્ઞાનને કારણે ગંદકી –ગંદકી ને ગંદકી પથરાઈ–ગામડાં ઉકરડા ઉપર વસ્યાં. શહેરોની ગીચ વસ્તીને કારણે તે પણ કલકત્તાનાં કારાગ્રહ બન્યાં. મહાધન્વન્તરી કુદરતનો અમોઘ લાભ એણે ખોયો. બંને સ્થળે રોગો વધ્યા–મહામારીઓ વધી. એક સ્થળે અજ્ઞાનથી, બીજે સ્થળે પેટના ખાડા પૂરવા. ધર્મભાવના પાણીપોચી થઇ. ભોગભાવના બલવન્તી થઈ. ઘરસંસારી કામમાં મળતી કસરત ગૃહસ્થાઇનાં આળસુ લક્ષણોને આડે ગુમાવતાં રોગોના ભોગ થઈ પડયા. ગામવર્ગ અલ્પ, અપૂર્ણ પોષણ અને અતિ શ્રમથી તૂટી પડયો. એ ગૃહ કાર્યો જતાં સ્ત્રી વર્ગમાં ક્ષય, સુવારોગ અને હિસ્ટીરિયાના દર્દો વધ્યાં. આ દર્દો આપણા સંસાર પરિવર્તનને આભારી છે.

આમ ગ્રામસંસ્કૃતિના ખંડનથી અને નૂતન સંસ્કૃતિના આગમનથી તથા આપણી જાતીય કુટેવો, રાજકીય પરાભવ, આર્થિક પરાભવ, અતિસંતતિ, વિચિત્ર શીલ્પુરી, પ્રારબ્ધવાદ, લગ્નની અનિવાર્યતા, સંતતિની મોક્ષદાયિતા, અપોષણ, ભૂખમરો, પ્રજ્ઞાપરાધ, અતિશ્રમ, ધમાલિયું જીવન, અલ્પ પ્રાણબળ, પ્રમાદીજીવન, શારીરિક પાપોનો પ્રભાવ, આપણી ગંદી ગોબરી ટેવો, શિવપથપ્રદર્શક શારીરિક તેમજ માનસિક કેળવણીની નાદારી વગેરે પ્રબળ યા દુષ્પ્રસિયાં કારણોથી આપણો સ્ત્રીવર્ગ મિનિટે મિનિટે કંતાઇ રહ્યો છે. એક બાજુ સ્ત્રીજીવનનો આટલો બધો ઝડપી અને પ્રબળ ઘસારો છે જ્યારે બીજી

બાજૂ એ ઘસારાને પૂરનાર, નવપલ્લવતા પાંગળાવનાર—પુનરૂદ્ધારક વિનો દેનો વિનાશ થયો છે. આનો અર્થ માત્ર એટલો જ કે, બે બાજુથી બળતી મીણબત્તીની પેઠે સામાન્ય રીતે હિંદનો ને વિશેષ ગુજરાતનો સ્ત્રી–વર્ગ પણ એ બાજુથી પોતાના શરીરની મીણબત્તીને જલાવી રહ્યો છે અને આરોગ્યના જમા ઉધારના ચોપડામાં પૂરજોરથી ઉધારનું ખાતું ખીચોખીચ ભરી રહ્યો છે. આપણા સ્ત્રીવર્ગને એટલી બધી જળો વળગી છે કે તે જીવે છે તે પણ જગતની એક અજાયબી છે. આના કેટલાક ઉપાયો રાજ્ય સત્તાના હાથમાં છે; કેટલાક પ્રજાસત્તાના હાથમાં છે. આપણે આપણા પુરૂષાર્થબળે શક્ય અને નિવાર્ય હોય તે પ્રતિકૂળ સંજોગોને હઠાવી, આસપાસનો પૂર્ણ વિચાર કરી, ભૂતકાળમાંથી સત્ય જ્ઞાન અને નવીન દૃષ્ટિ પામી, વર્તમાન સમયમાં જોરશોર અને ઉલ્લાસે ઘૂમી, ભવિષ્યનો આદર્શ રચી, તે આદર્શને વૃત્તિ અને કૃતિ દ્વારા ચરિતાર્થ કરવા કટિબદ્ધ થઇએ અને આમ આત્મકૃપા મેળવ્યા બાદ પ્રભુ કૃપા મેળવવા અંતમાં આટલું ગાઇએઃ—

ફરી જોબનિયું આપે,
હરિ ! તું ફરી જોબનિયું આપે;
નારીસ્વાસ્થ્યને સ્થાપે,
હરિ ! તું ફરી જોબનિયું આપે !

શ્રી શરદચંદ્ર ચટ્ટોપાધ્યાયની કૃતિઓ

૧ પરિણીતા	[નગીનદાસ પારેખ]	૦–૧૨–૦
૨ પલ્લીસમાજ	,, ,,	૧–૮–૦
૩ છબી	[ગોપાળદાસ જી. પટેલ]	૧–૮–૦
૪ ચંદ્રનાથ	[નગીનદાસ પારેખ]	૧–૪–૦
૫ સ્વામી	[રમણલાલ સોની]	૨–૦–૦
૬ કાશીનાથ	,, ,,	૨–૮–૦
૭ દેવદાસ	જયભિખ્ખુ ને ર. દી. દેશાઈ	૨–૦–૦
૮ શ્રીકાન્ત ભા. ૧–૨	[રમણલાલ સોની]	૪–૦–૦
૯ શ્રીકાન્ત ભા. ૩	,, ,,	૩–૦–૦
૧૦ શ્રીકાન્ત ભા. ૪	,, ,,	૩–૮–૦
૧૧ ગૃહદાહ	ભોગીલાલ ગાંધી	૩–૦–૦
૧૨ વૃંદાવન		૨–૦–૦
૧૩ સુવાસચંદ્ર	(વિપ્રદાસનો અનુવાદ)	૩–૦–૦
૧૪ શુભદા	રમણલાલ સોની	૨–૮–૦
૧૫ અનુરાધા–બડીદિદિ	,, ,,	૪–૦–૦
૧૬ નવીના (શેષ પ્રશ્ન)	,, ,,	૪–૮–૦
૧૭ ભૈરવી	કનકસિંહ ચાવડા અને રમણલાલ સોની	૩–૦–૦
૧૮ જીવનયાત્રા		૧–૧૨–૦
૧૯ ચરિત્રહીન	ભોગીલાલ	૫–૮–૦
૨૦ કુળવતી	,,	૨–૮–૦
૨૧ ત્રણ વાર્તાઓ	મહાદેવ દેશાઈ	૦–૧૨–૦
૨૨ દુર્ગા	બચુભાઈ શુક્લ	૨–૮–૦
૨૩ નવી વહુ	,,	૪–૮–૦
૨૪ શરદબાબુની બાળવાર્તા	[રમણલાલ સોની]	૧–૮–૦
૨૫ અપૂર્વ ભારતી		૫–૮–૦